

Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

Canadiana.org has attempted to obtain the best copy available for scanning. Features of this copy which may be bibliographically unique, which may alter any of the images in the reproduction, or which may significantly change the usual method of scanning are checked below.

Canadiana.org a numérisé le meilleur exemplaire qu'il lui a été possible de se procurer. Les détails de cet exemplaire qui sont peut-être uniques du point de vue bibliographique, qui peuvent modifier une image reproduite, ou qui peuvent exiger une modification dans la méthode normale de numérisation sont indiqués ci-dessous.

- Coloured covers / Couverture de couleur
- Covers damaged / Couverture endommagée
- Covers restored and/or laminated / Couverture restaurée et/ou pelliculée
- Cover title missing / Le titre de couverture manque
- Coloured maps / Cartes géographiques en couleur
- Coloured ink (i.e. other than blue or black) / Encre de couleur (i.e. autre que bleue ou noire)
- Coloured plates and/or illustrations / Planches et/ou illustrations en couleur
- Bound with other material / Relié avec d'autres documents
- Only edition available / Seule édition disponible
- Tight binding may cause shadows or distortion along interior margin / La reliure serrée peut causer de l'ombre ou de la distorsion le long de la marge intérieure.

- Coloured pages / Pages de couleur
- Pages damaged / Pages endommagées
- Pages restored and/or laminated / Pages restaurées et/ou pelliculées
- Pages discoloured, stained or foxed / Pages décolorées, tachetées ou piquées
- Pages detached / Pages détachées
- Showthrough / Transparence
- Quality of print varies / Qualité inégale de l'impression

Includes supplementary materials / Comprend du matériel supplémentaire

Blank leaves added during restorations may appear within the text. Whenever possible, these have been omitted from scanning / Il se peut que certaines pages blanches ajoutées lors d'une restauration apparaissent dans le texte, mais, lorsque cela était possible, ces pages n'ont pas été numérisées.

Additional comments / Commentaires supplémentaires: Pagination continue.

SIROP DE RAIFORT IODÉ

Préparé à Froid, de Grimault

Combinaison intime de l'iode avec le suc des plantes qui entrent dans la composition du sirop antiscorbutique, *Cresson, Raifort, Cochlearia, Trèfle d'eau*, insensible à la réaction de l'amidon. L'innocuité de cette préparation sur l'estomac et les intestins la fait préférer à tous les mélanges sirupeux à base d'iodure de potassium et d'iodure de fer, et la rend précieuse dans la médecine des enfants, les croûtes de lait, le lymphatisme et la phtisie.

Chaque cuillerée à bouche représente 5 centigr. d'iode; la dose prescrite pour les enfants est d'une cuillerée à bouche matin et soir; pour les grandes personnes 2 à 4 cuillerées.

MORRHUOL DE CHAPOTEAUT

Le **Morrhuel** renferme tous les principes actifs de l'Huile de Foie de Morue, sauf la partie grasse. Il représente 25 fois son poids d'huile et se délivre en petites capsules rondes contenant 20 centigr. ou 5 grammes d'huile de morue brune. Dose journalière : 2 à 3 capsules pour les enfants ; 3 à 6 pour les adultes au moment des repas.

MORRHUOL CREOSOTE DE CHAPOTEAUT

Ces Capsules contiennent chacune 15 centigrammes de Morrhuel correspondant à 4 grammes d'huile de foie de morue et 5 centigrammes de Créosote de hêtre, dont on a éliminé le créosol et les produits acides, substances que l'on rencontre toujours dans les créosotes du commerce, et qui exercent une action caustique sur l'estomac et les intestins.

Elles ont donné les meilleurs résultats dans la *phtisie* et la *tuberculose pulmonaire* à la dose de 4 à 6 capsules par jour prises au commencement du repas.

SANTAL DE MIDY

Le **Santal Midy** remplace avec avantage le copahu et le cubèbe dans le traitement de la blennorrhagie ; il ne produit ni intolérance de l'estomac, ni diarrhée, et il réduit en 48 heures l'écoulement à un simple suintement,

Son action est rapide dans le *Catarrhe Chronique de la Vessie* ; dans la *néphrite suppurée*. Il amène dès les premiers jours la diminution du pus ; dans le *catarrhe vésical* avec rétrécissement de l'urèthre et engorgement de la prostate, l'urine redevient rapidement claire et limpide ; il guérit la *cystite du col* si souvent rebelle à la térébenthine et au goudron ; dans les *coliques néphrétiques*, il active l'élimination urique.

Chaque capsule de *Santal Midy* renferme 20 centigrammes d'essence de Santal citrin absolument pur ; la dose est de 6 à 12 par jour, que l'on réduit progressivement dès que l'écoulement diminue.—Pharmacie MIDY, 113, rue du Faubourg St-Honoré, PARIS.

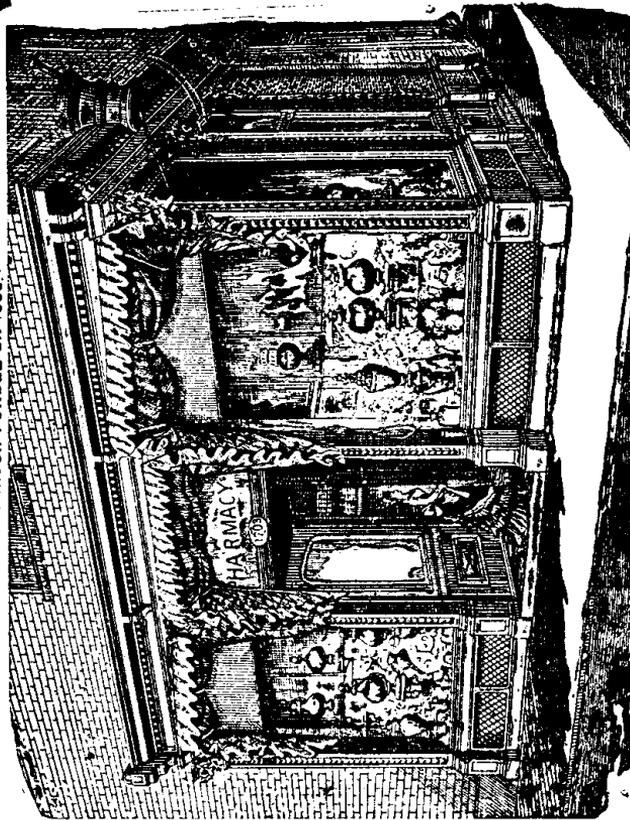
Tous ces produits sortent des laboratoires de MM. Rigaud et Chapoteaut, Pharmaciens de première classe, 8 rue Vivienne, Paris, et sont vendus à des prix raisonnables dans toutes les Pharmacies du Canada. Importation et vente en gros

Chez MM. Lyman, Fils & Cie, Montreal.

TELEPHONE FEDERAL NO

MAISON FONDÉE EN 1880

TELEPHONE BELL NO



PHARMACIE BARIDON

AU COIN DES RUES STE-CATHERINE ET ST-GENIS

EN GROS MONTREAL EN DETAIL

Produits Chimiques et Pharmaceutiques de première qualité fournis à MM. les Médecins, aux Hôpitaux, Dispensaires, Couvents, Collèges et Institutions de Charité,

AU PLUS BAS PRIX DU GROS.

CATALOGUES EXPÉDIÉS SUR DEMANDE.

Conditions : - - Argent Comptant.

Département des Ordonnances.—Entièrement séparé.—Préparations du Codex Français et Ordonnances françaises d'après le système métrique. Formules Magistrales faites sur demande par des commis licenciés.

Articles de Toilette et Parfumerie.—Remèdes brevetés français.—Ordonnances françaises préparées avec les produits chimiques et pharmaceutiques de la célèbre Maison française, Darrasse Frères & Jandrin, 21 rue Simon-le-Franc, Paris.

Commandes par la Poste expédites promptement et soigneusement.—MM. les Médecins et le public en général trouveront, à la Pharmacie Baridon, tous les produits pharmaceutiques du jour, de même que les produits récemment introduits sur le marché, tels que : ANTIPYRINE, PHÉNACÉTINE, EXALGINE, TRIBROMURE D'ALLYL, SULFONAL. Les célèbres Elixirs et Extraits Fluides de John Wyeth ainsi que les pilules et autres préparations de Warner, McKesson & Robbins, Parke Davis & Upjohn Co., sont tous vendus d'après les prix des Catalogues de ces différentes Maisons.

Constamment en mains les Eaux minérales suivantes :—Vichy—Contrexeville—Hunyadi Janos—Carlsbad—Pougues—Bourboule—Victoria—Apollinaris—Vals—Bonne—Friedrichshall—Apothéque—St-Léon.

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

Organe Officiel du Conseil Provincial d'Hygiène
et de la Société d'Hygiène de la
Province de Québec.

PARAISANT LE 25 DE CHAQUE MOIS

DIRECTEURS :

LE DR J. I. DESROCHES,

RÉDACTEUR EN CHEF,

BOITE 2027, BUREAU DE LA POSTE,

LE DR J. A. BEAUDRY,

ADMINISTRATEUR,

76, RUE ST. GABRIEL,

MONTREAL.

JUIN 1891

ABONNEMENT : \$1.50, PAYABLE D'AVANCE.

MAISON FONDÉE EN 1859

HENRY R. GRAY

CHIMISTE-PHARMACIEN

122 GRANDE RUE ST-LAURENT 122

AU COIN DE LA RUE LAGAUCHETIÈRE

MONTREAL.

Drogues, matières chimiques, préparations pharmaceutiques, etc., etc.,
fournies à des conditions raisonnables à MM. les Médecins, aux Hôpitaux, aux
Dispensaires, aux Collèges et aux Couvents.

Prescriptions médicales préparées avec soin par des Gradués compétents, et
sous la surveillance immédiate du Propriétaire.

Conditions du Journal, voir page

SOMMAIRE

La statistique vitale de la population catholique de la province de Québec.—Nos repas.—Les œufs.—La mère et l'enfant : dentition ; de la nourriture.—Dictionnaire des aliments. — Les nuisances. — Les charlatans. — Notes d'hygiène : hygiène ; alimentation en eau potable ; bière obtenue avec le maïs malté ; hygiène des villes et fumivorté ; fièvre scarlatine ; remèdes contre les névralgies ; liniment contre les brûlures ; pour soigner les cheveux ; faut-il boire de l'eau ; points noir, boutons, etc.—La santé publique.—Le lait.—Remède contre les entorses. —Varia : pour être belle ; glycérine et eau de rose pour les mains ; le thé.—Bibliographie.—Une dernière recommandation.

OUVRAGES APPROUVES

PAR LE

Comité Catholique du Conseil de l'Instruction Publique.

TRAITÉ ELEMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE

Prix : 35 centins l'unité

— ET —

CATECHISME D'HYGIÈNE PRIVÉE

Prix : 8 centins l'unité

PAR

Le Dr J.-I. DESROCHES.

L'HYGIÈNE PRATIQUE DE PARIS.—Le " traité élémentaire d'hygiène privée," que vient de publier notre très sympathique confrère du Canada, le Dr J.-I. Desroches, rédacteur en chef du *Journal d'Hygiène Populaire*, est un volume d'actualité, qui mérite de trouver bonne et due place dans la littérature médicale.—.....

Ne renferme-t-il pas l'exposé lucide et méthodique de toutes les questions se rattachant à l'hygiène individuelle. Et chacun sait que la santé vaut mieux que la richesse, et que c'est par la pratique de l'hygiène que nous nous assurons mieux la longévité. —.....

Nous souhaitons voir cet ouvrage pénétrer dans toutes les familles et surtout dans les maisons d'éducation.

M. CH. DURIEU, RÉDACTEUR DE " LA SCIENCE PRATIQUE " ET DU " COIN DU FEU," DE SUISSE.—..... Pour un petit journal que je dirige, intitulé le *Coin du feu*, lu spécialement dans les familles de la Suisse française, j'aurais à traiter chaque mois quelques questions d'hygiène.—

M'autorisez-vous à reproduire votre " traité " en en mentionnant la provenance ?

L'ÉTUDIANT, PUBLIÉ PAR LE RÉV. F. A. BAILLARGÉ.—Ce volume fait honneur à la science et au Canada.—Il fait honneur à la science, parce qu'il résume en peu de pages, clairement et méthodiquement, tout ce que l'hygiène contemporaine enseigne d'important sur les meilleurs moyens à prendre pour la conservation de la santé.—Il fait honneur au Canada, parce que nous le devons à une plume canadienne.— Nous recommandons ce " traité d'hygiène " à Messieurs les ecclésiastiques, aux hommes de professions, aux instituteurs, aux institutrices, aux pères et aux mères de familles ; nous le recommandons de plus aux élèves des classes de philosophie, de rhétorique, de belles-lettres et de versification, ainsi qu'aux jeunes filles qui font partie des classes avancées.—La lecture de cet ouvrage n'instruit pas seulement, elle intéresse ; quels que soient l'âge ou l'état, on en retirera quelque profit. En recommençant cette lecture deux, trois ou quatre fois, on y trouvera toujours du nouveau, l'auteur ayant condensé dans ces pages une multitude de renseignements.

L'UNION MÉDICALE DU CANADA.—L'auteur vient de réunir en volume les leçons d'hygiène dont il a intéressé les lecteurs du *Journal d'Hygiène Populaire* depuis plusieurs mois.—La science hygiénique a été si longtemps méconnue, dédaignée presque, chez nous, que c'est assurément faire acte de philanthropie que de la réhabiliter et d'en enseigner les lois. Heureusement, ce travail persévérant des hygiénistes, cette lutte contre la routine de l'ignorance, n'ont pas été improductifs, car si l'hygiène n'occupe pas encore la place à laquelle elle a droit chez le peuple, du moins, elle n'est pas inconnue ; les sceptiques et les railleurs d'hier se sont rendus à l'évidence.—Nos félicitations à M. le docteur Desroches pour son savant et utile " traité."

LA REVUE CANADIENNE.—Il est impossible d'exagérer l'importance de l'hygiène. Aussi devons-nous saluer avec plaisir l'apparition de tout livre capable de répandre dans le public les notions claires et pratiques de cette science. Nous sommes heureux de pouvoir dire que celui (traité) du Dr Desroches possède ces qualités à un haut degré.

JOURNAL D'HYGIÈNE DE PARIS.—Le savant auteur du *Traité élémentaire d'hygiène privée*, que vous connaissez déjà, a eu l'heureuse idée de compléter son livre, écrit à l'adresse des familles, des instituteurs et de M. Tout-le-Monde, en rédigeant un *catéchisme* par demandes et réponses, destiné à servir aux enfants pour des exercices de

lecture et de mémoire.—..... Voilà bien la justification de l'épigraphe de ce charmant petit livre.

“ Vulgariser sans abaisser.”

LA REVUE D'HYGIÈNE THÉRAPEUTIQUE DE PARIS.— Le Dr Desroches, rédacteur en chef du *Journal d'Hygiène Populaire* de Montréal, un des représentants les plus autorisés de la médecine française au Canada, avait écrit précédemment un traité élémentaire d'hygiène privée, à l'usage des instituteurs, des professeurs, des élèves déjà instruits et des familles. Mais ce traité, fort bien accueilli d'ailleurs, était trop savant pour les enfants. C'est ce qui l'a décidé à publier un petit livre, destiné à devenir classique, et exposant d'une manière simple, concise et méthodique, les notions les plus indispensables de l'hygiène. Le nom donné au nouveau livre exprime parfaitement l'idée de l'auteur. Le *Catéchisme d'hygiène privée* est destiné à servir aux enfants pour des exercices de lecture et de mémoire. Il contient, sous forme de demandes et de réponses, les principales notions de l'hygiène que tout le monde doit posséder. Aussi souhaitons-nous de le voir se répandre au Canada et en France, car le Dr Desroches sait mieux que personne appliquer la formule : vulgariser sans abaisser.

L'HYGIÈNE PRATIQUE DE PARIS.—L'hygiène et la morale, indissolublement unies, constituent les bases véritables de toute éducation. Si l'hygiène du corps est indispensable, l'hygiène de l'âme ne l'est pas moins, la santé de ces deux éléments constitutifs de l'homme formant le bien le plus précieux dont nous puissions jouir ici-bas. Cette indiscutable et sage maxime, que le poète latin résumait, si justement, dans son *Mens sana in corpore sano*, nous la retrouvons, développée tout aussi clairement, dans un petit opuscule fort intéressant que nous adresse notre confrère et ami, le Dr Desroches, dont le nom est intimement lié à toutes les questions d'hygiène qui intéressent ce pays ami, que nous avons laissé de l'autre côté de l'Atlantique, le Canada.—Pensant avec juste raison que les sentences dogmatiques des *Traité*s sont trop savantes pour les enfants, voire quelquefois même pour les parents, le Dr Desroches a voulu présenter à M. Tout-le-Monde, qui a plus d'esprit... surtout que M. de Voltaire, un petit livre classique, où seraient exposées, d'une manière simple, concise et méthodique, les notions les plus indispensables de l'hygiène. Son *Catéchisme d'Hygiène privée*, dont le titre exprime l'idée de son travail, avec ses questions et ses réponses, remplit admirablement le but qu'il s'était proposé, et servira particulièrement et utilement aux en-

fants pour leurs exercices de lecture et de mémoire.—Nous ne pouvons résister au plaisir d'en reproduire quelques passages à l'intention de nos chers lecteurs. Ils leur démontreront, mieux que toute analyse, comment notre confrère a su mettre en pratique le : " Connais-toi toi-même " du grand philosophe grec.—.....

N'est-ce pas là de la bonne et pratique hygiène, de celle que nous préconisons dans ces colonnes, et que l'on peut appliquer partout et toujours ? Nos compliments les plus sincères, au nom de nos lecteurs, mon cher confrère Desroches. Vos conseils seront suivis, parce qu'ils sont simples ; votre livre sera lu, goûté et compris, parce qu'il est simple. De combien peu d'ouvrages scientifiques pourrions-nous en dire autant !

LA HIGIENE DE MADRID.—Don Benito Avilès, rédacteur en chef de cette publication " La Higiene : " J'ai reçu un exemplaire du *catéchisme d'hygiène privée*, par le docteur J. I. Desroches, de Montréal, que j'ai lu avec un grand plaisir, et que je voudrais publier en langue espagnol, si vous voulez bien me procurer l'autorisation de M. Desroches.

LA SCIENCE PRATIQUE DE SUISSE.—A partir du No 1 de la VI^e année, nous publierons régulièrement chaque mois le *Catéchisme d'Hygiène privée*, de l'éminent docteur J. I. Desroches, de Montréal.—Ce petit traité, baptisé par l'auteur du nom de *Catéchisme*, pour mieux exprimer l'idée de son travail, est un cours d'hygiène à la portée de tous, destiné à inculquer, au lecteur et à sa jeune famille, la première des sciences, celle qui réalise si bien cette maxime socratique : " Connais-toi toi-même.—

ANNUAIRE CATHOLIQUE

DE LA NOUVELLE ANGLETERRE

POUR L'ANNEE 1891

(ONZIÈME ANNÉE)

Cet Annuaire contient une vie des Saints illustrée, à l'usage des familles, où l'on trouve une lecture pour chaque jour du mois.—Il contient encore, outre une quantité d'informations utiles, la liste complète des prêtres Canadiens-français des Etats-Unis.

Publié par O. T. PARADIS,

à WOONSOCKET, RHODE ISLAND.

MORTON, PHILLIPS & CIE
PAPETIERS - RELIEURS - IMPRIMEURS
1755, Rue Notre-Dame
MONTREAL

Toujours en mains le meilleur choix d'articles de toutes sortes pour l'accommodation des bureaux privés et publics.

COMMERCE CONSIDERABLE DANS LA PAPETERIE.

Impressions, réglage et reliures de première qualité pour tous les besoins et pour tous les goûts.

 Commandes exécutées avec soin et ponctualité.

J. A. U. BEAUDRY

ARPENTEUR,

INGENIEUR CIVIL

ET ARCHITCETE

(Bâtisse de l'Imériale)

No 107, Rue St-Jacques,

MONTREAL.

Téléphone No 1969.

LE



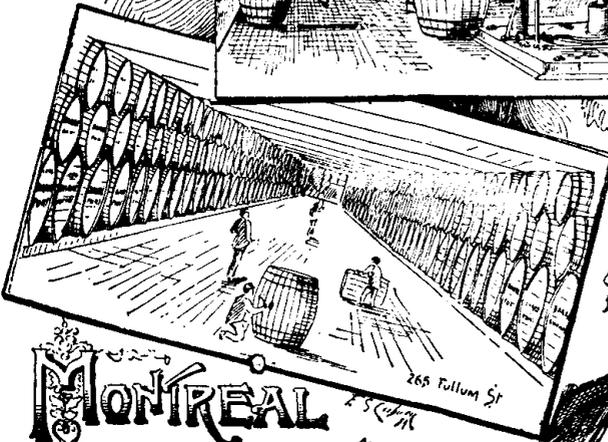
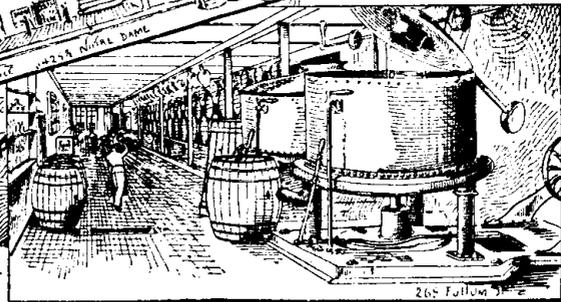
contient, sous la forme la plus facile à digérer, tous les éléments nutritifs d'un boeuf de première qualité.

BARRÉ & Co

TRADE MARK



VINS CANADIENS



MONTREAL Canada



LE REMEDE DU
PERE MATHIEU !



*Très recommandable
Theobald Mathieu*

L'ANTIDOTE DE L'ALCOOL ENFIN TROUVE !
ENCORE UNE DECOUVERTE !

LE REMEDE DU PERE MATHIEU
guérit radicalement et promptement l'intempérance et détraîne tout desir des liqueurs alcooliques. Le lendemain d'une fête ou de tout abus des liqueurs enivrantes, une seule cuillerée à thé fera disparaître entièrement la dépression mentale et physique. C'est aussi un remède certain pour toute Fièvre, Dyspensie, Torpeur du Foie, ayant une cause autre que l'intempérance.
Vendu par les Pharmaciens, \$1.00 la bout.

S. LACHANCE, seul propriétaire,
1538 et 1540 Rue Ste-Catherine, Montreal.

HYPOPHOSPHITES CARRIERE
Syr. Hypophos. Co.

Elixir Hypophos. Co.
AVEC QUININE, TR DE NOIX VOMIQUE ET MANGANESE

Chaque drachme contient $\frac{1}{8}$ de grain d'Hypophosphite de calcium, $\frac{1}{8}$ de grain de chaque Hypophosphite de potasse et de fer, $\frac{1}{8}$ de grain d'Hypophosphite de Manganèse, $\frac{1}{8}$ de grain de muriate de Quinine (français) et 2 gouttes de teinture de noix vomique.

R. CARRIERE, Chimiste Droguiste,

No 1341, RUE STE-CATHERINE, MONTREAL.

Téléphone, —6141.

Echantillon fourni sur demande. | Dépôt dans toutes les Pharmacies.

EN VENTE AU BUREAU DE CE JOURNAL

L'HYGIENE DANS L'EDUCATION

Conférence faite devant l'Union Catholique de Montréal,
le 15 mars dernier, par

LE DR J.-I. DESROCHES

Brochure in 8° de 14 pages.

L'exemplaire : - 15 centins.

PRECEPTES DE L'HYGIENE SCOLAIRE

Travail fait sur la demande d'un de nos plus éminents Dignitaires
ecclésiastiques de la province de Québec.

Brochure in 8° de 14 pages.

L'exemplaire : - 15 centins.

Les deux brochures : 25 centins.

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

FONDÉ EN
1884

VIII^e ANNÉE

MONTREAL, JUIN 1891

No 2

LA REDACTION : LE DR J.-I. DESROCHES.
L'ADMINISTRATION : LE DR J.-A. BEAUDRY.

LA STATISTIQUE VITALE DE LA POPULATION CATHOLIQUE DE LA PROVINCE DE QUEBEC 1889 et 1890

La statistique vitale est pleine de renseignements précieux pour un peuple : elle fait connaître le chiffre de sa population ; elle enregistre les malheurs qui le frappent ; elle signale les dangers qui le menacent ; elle le rassure contre les périls imaginaires ; elle sollicite l'intervention du médecin hygiéniste qui est de droit son conseiller sage et éclairé dans l'accomplissement des travaux d'assainissement, dans l'adoption des lois ou règlements sanitaires ; elle constate, enfin, si les moyens sanitaires employés ont été suffisants pour diminuer les causes de mortalité, pour éloigner les maladies contagieuses et épidémiques, ou si, au contraire, ils sont restés stériles.

C'est en se plaçant à ce point de vue que nous sommes le mieux à même d'apprécier la très grande importance que présente la statistique vitale pour un peuple.

A l'heure présente, nous possédons la statistique des naissances et des décès de la population catholique de la Province de Québec, pour les années 1889 et 1890. Nous la devons à l'obligeance de notre sympathique et patriotique Clergé catholique qui a bien voulu fournir, sur demande, ces précieux renseignements. Notre Clergé, en accomplissant cette œuvre d'une importance capitale, nous a donné les moyens de tracer la situation sanitaire de la Province de Québec. Nous l'en remercions bien sincèrement.

Bien qu'incomplète, — car elle nous fait pas connaître les causes de

mortalité,—cette statistique vitale est, cependant, suffisante pour faire ouvrir les yeux du public sur la consommation exagérée d'existences humaines dans notre provinco. En effet, un nombre considérable de paroisses est frappée dans une proportion effrayante par la mortalité. Nous n'avons, pour s'en convaincre, qu'à considérer les tableaux que nous publions plus loin. Ces données statistiques nous font voir, d'une façon évidente, combien est grande notre natalité, et combien, avec le puissant concours de l'hygiène, nous pourrions accroître, d'une manière étonnante, le chiffre de notre population. En effet, nous avons une natalité supérieure à celle des autres peuples. En diminuant notre coefficient mortuaire nous nous plaçons au premier rang parmi les peuples dans l'augmentation de la population.

Disons ici pour l'honneur de notre peuple, que notre natalité prodigieuse, et, partant, les nombreux enfants que nous voyons dans la presque totalité de nos familles canadiennes attestent hautement les bonnes mœurs chez nos compatriotes. Pussions-nous nous énergueillir de notre natalité, être fiers de servir d'exemple aux autres peuples et de marcher ainsi en avant.

Nous savons qu'une très forte natalité est, règle générale, accompagnée d'une forte mortalité. C'est pourquoi nous conservons la proportion en prétendant que nous pourrions réduire le taux mortuaire de nos campagnes à 20 par 1000 de la population. Ce coefficient mortuaire devrait être considéré un maximum ; mais le taux mortuaire moyen devrait être 16 par 1000 habitants. Pour cela il faut mettre notre peuple en demeure d'observer les prescriptions de l'hygiène privée et publique ; obliger nos autorités municipales à travailler en faveur de la conservation, de l'amélioration de la santé de la population ; solliciter nos gouvernements à concourir généreusement à l'œuvre de l'hygiénisation de leurs sujets, qui aurait pour heureux résultat : l'augmentation, l'amélioration physique, intellectuelle et morale du peuple.

L'utilité publique de l'hygiène est incontestable. Au point de vue économique, la force, l'activité, l'intelligence des citoyens constituent le principal capital de l'État. La conservation de la santé doit donc, être regardée comme la plus grande des économies publiques.

Au point de vue politique, la défense nationale sera d'autant mieux assurée que le nombre des hommes vigoureux et intelligents est plus considérable.

Au point de vue humanitaire, il est du devoir de l'État de contribuer à protéger la vie, à conserver la santé et à favoriser le développement physique, intellectuel et moral des citoyens.

Comme on le voit, l'hygiène s'impose à ce triple point de vue à la considération des économistes, des politiques, des directeurs de l'éducation, des membres du Clergé, etc. Puis la statistique vitale qui est une sonnette d'alarme excessivement précieuse pour l'hygiéniste, réclame sa place dans le domaine de l'hygiène publique.

Jetons à présent un coup d'œil sur les tableaux statistiques que nous donnons ici. Nous avons la ferme conviction qu'ils jeteront une vive lumière sur la triste situation sanitaire de la province de Québec, et qu'ils vont contribuer à accélérer la marche de l'hygiène au sein du peuple canadien.

1889

1890

COMTÉS.	1889				1890			
	Naissances.	Décès.	La population.	Le taux mortuaire par 1000 habitants	Naissances.	Décès.	La population.	Le taux mortuaire par 1000 habitants
Argenteuil.....	269	158	5726	27.24	290	113	5878	19.22
Arthabaska.....	1013	506	19497	25.95	972	432	19520	22.13
Bagot.....	774	467	16835	27.62	760	415	16975	24.50
Beauce.....	1760	819	33934	24.13	1758	762	34338	22.19
Beauharnois.....	691	375	15844	23.66	634	394	15675	25.13
Bellechasse.....	714	319	16530	20.54	696	286	15389	18.58
Berthier.....	835	520	15170	30.28	826	496	16435	30.17
Bonaventure.....	651	307	14246	21.55	629	221	14737	14.99
Brome.....	204	66	3346	19.72	176	74	3291	22.45
Chambly.....	378	298	10198	29.22	433	295	10112	29.17
Champlain.....	1120	588	26554	25.49	1171	583	27259	25.05
Charlevoix.....	543	207	11001	18.81	520	155	1250	13.88
Chateauguay.....	379	185	3546	22.93	380	173	8656	19.98
Chicoutimi.....	630	267	13907	12.07	595	306	14668	20.86
Compton.....	490	195	9158	21.29	502	196	9354	20.95
Deux-Montagnes	596	357	13657	26.14	544	331	13527	24.57
Dorchester.....	756	340	17226	19.73	724	372	17201	21.62
Drummond.....	950	379	16076	23.57	843	380	15855	23.97
Gaspé.....	954	319	16554	19.27	757	294	17046	17.24
Hochelaga.....	217	184	4771	36.68	204	198	4771	43.58
Huntingdon.....	364	157	8808	17.82	308	208	8693	23.93
Iberville.....	451	214	10308	20.76	437	232	9608	24.14
Jacques-Cartier	582	411	11367	36.15	583	368	11442	32.16
Joliette.....	985	538	17894	30.66	933	655	17678	36.12
Kamouraska.....	808	384	17020	22.56	751	357	17419	20.49
Lac Saint-Jean...	568	245	11091	22.09	608	202	11845	17.05
Laprairie.....	439	300	10536	28.47	423	294	10455	28.12
L'Assomption....	526	447	13640	32.77	515	485	13294	36.48
Laval.....	435	299	9137	32.72	390	270	9281	29.09
Lévis.....	1085	567	25721	22.04	1036	648	25548	25.36
L'Islet.....	556	280	11736	23.85	414	296	12443	23.78
Lotbinière.....	936	447	20390	21.43	896	490	20173	24.29
Maskinongé.....	672	422	14397	29.31	669	343	14819	23.14
Matane.....	800	265	15164	17.47	752	376	15712	24.93
Mégantic.....	706	340	13112	25.93	713	505	13863	36.42
Missisquoi.....	461	181	9746	18.57	444	199	9543	20.87
Montcalm.....	476	296	10983	26.85	463	340	10966	31.00
Montmagny.....	595	323	13114	24.63	559	376	13297	28.60
Montmorency.....	514	313	10655	29.37	506	328	10628	30.86
Napierville.....	440	257	9113	28.20	378	223	8780	25.39
Nicolet.....	1243	733	25702	28.51	1190	736	25931	28.36

1889

1890

COMTÉS	1889				1890			
	Naissances.	Décès.	La population.	Le taux mortuaire par 1000 habitants.	Naissances.	Décès.	La population.	Le taux mortuaire par 1000 habitants.
Ottawa.....	1783	768	28226	27.20	1391	615	28019	21.94
Pontiac.....	363	130	7276	17.86	375	132	7501	17.59
Portneuf.....	1028	611	21434	28.50	975	658	21322	30.86
Richelieu.....	553	162	6884	23.54	347	126	6960	10.10
Richmond.....	420	205	8731	22.24	347	229	9903	23.12
Rimouski.....	566	196	11311	17.33	527	203	10710	18.95
Rouville.....	622	318	14106	22.54	568	385	13945	27.60
Shefford.....	818	393	15846	24.80	744	366	15900	23.21
Sherbrooke.....	85	34	1970	17.75	97	48	2027	23.67
Soulanges.....	408	203	8995	22.57	413	228	8996	25.34
Stanstead.....	374	150	7092	21.15	397	168	7377	22.77
Saint-Jean.....	456	242	10047	24.08	430	228	9742	23.40
Saint-Hyacinthe.	360	245	9833	24.88	344	218	7212	28.39
Saint-Maurice....	487	251	10323	24.31	470	245	9911	24.72
Témiscouata.....	1187	531	53078	23.08	1094	651	23178	28.09
Terrebonne.....	1063	624	22245	28.05	978	551	22447	24.54
Vaudreuil.....	463	219	9800	22.25	384	229	9903	23.12
Verchères.....	569	378	11694	32.32	532	371	11395	32.55
Wolfe.....	581	288	11962	24.07	679	306	11986	25.53
Yamaska.....	707	442	14600	30.27	682	330	14538	22.69
Totaux.....	41500	20299	852295	24.43	38302	20881	831209	25.12

Le taux de la natalité a
été en 1889 de 48.65
par 1000 habitants.

Le taux de la natalité a
été en 1890 de 47.32
par 1000 habitants.

Comme il est facile de s'en convaincre par l'examen de ces statistiques, elles donnent un taux mortuaire trop élevé dans la presque totalité de nos comtés ruraux.

Maintenant, si nous décomposons ces chiffres, nous sommes surpris de constater la prédominance exceptionnelle de la mortalité dans un grand nombre de nos plus belles et plus riches paroisses. C'est pourquoi il est intéressant de grouper, par ordre de chiffres mortuaires du plus au moins, toutes les paroisses de la province de Québec.

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 80 et plus par 1000 habitants.

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
Longue-Pointe.....	55	600	91.66	63	628	100.31
S.-C. de Marie.....	45	560	80.35

Les taux mortuaires des paroisses de la Longue-Pointe (Hochelaga) et du Sacré-Cœur de Marie (Mégantic) sont tellement excessifs que nous croyons qu'ils sont dûs à un concours de circonstances exceptionnelles. Cependant, il est raisonnable de présumer que ces deux paroisses sont dans de déplorables états sanitaires, et qu'elles ont le plus pressant besoin de l'hygiène.

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 60 à 80 par 1000 habitants.

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
S.-Anne de Ristigouche	41	518	79.13
Shéenborough.....	8	105	76.19
Maniwaki.....	84	1327	63.30

Ces coefficients mortuaires sont des plus sombres.

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 50 à 60 par 1000 habitants.

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
L'Ange Gardien.....	68	1185	57.38
Joliette.....	208	3630	57.30
Sacré-Cœur de Marie...	31	550	56.36
Ste-Elisabeth.....	95	1704	55.81	86	1690	50.88
Buckingham.....	127	2367	53.65
Lyster.....	64	1215	52.67
S.-Anne de Ristigouche	27	520	51.92

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 50 à 60 par 1000 habitants (*suite*):

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
St-Paul.....	71	1375	51.63
St-Henri de Mascouche	90	1960	51.02
Thetford	151	3000	50.33

Encore ici un témoignage bien peu satisfaisant de l'état sanitaire de ces paroisses. A Joliette, en 1890, le chiffre des décès a excédé celui des naissances.

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 40 à 50 par 1000 habitants :

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
Lanoraie.....	91	1827	49.80
Ste-Anne de Bellevue..	74	1495	49.49	66	1487	44.38
Château Richer.....	62	1406	44.09	67	1356	49.41
St-Célestin.....	65	1347	48.99
Terrebonne.....	98	2005	48.87
St-Ubalde.....	55	1135	48.46
St-Onésime.....	28	584	47.94
St-Jacques l'Achigan...	93	1920	47.69
Lavaltrie.....	41	900	45.55
Ste-Monique.....	32	700	45.71
Lac Ste-Marie.....	10	220	45.45
Maniwaki.....	63	1389	45.35
St-Denis.....	90	2000	45.00
St-Alexis des Monts..	49	1090	44.95
St-Damien de Br.....	39	869	44.87
Caughnawaga.....	74	1650	44.85
D'Israëli.....	39	874	44.64
Ste-Justine.....	59	660	43.93
Ste-Anne des Plaines..	73	1673	43.63
Pointe-aux-Trembles...	34	795	42.76
St-François de Sales...	35	820	42.68
Montauban.....	24	566	42.40

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 40 à 50 par 1000 habitants (*suite*) :

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
St-Paul l'Ernite.....	46	1100	41.81	47	1110	42.35
St-Philippe.....	51	1250	40.80
La Baie du Febvre.....	92	2183	42.14
St-Donat de R.....	24	572	41.95
St-Laurent... ..	100	2400	41.66
Ste-Perpétue.....	29	700	41.42
L'Epiphanie.....	66	1600	41.25
St-Raymond.....	145	3586	40.43
Lambton.....	65	1617	40.19
St-Elie de Caxton.....	24	600	40.00
St-Remi.....	80	2000	40.00
Belœil.....	70	1750	40.00

Parmi les 34 paroisses qui composent ce sombre tableau mortuaire, figurent plusieurs de nos principales places d'été. Aussi est-il important que nous fassions ici encore un pressant appel à l'hygiène.

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 30 à 40 par 1000 habitants :

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
L'Epiphanie.....	58	1453	39.91
St-Martin.....	108	2713	39.88	82	2725	30.09
Ste-Pétronille.	11	276	39.85
D'Israëli.....	39	980	39.79
Lauzon.....	91	2295	39.65
St-Jacques des Piles... ..	27	707	38.19	28	712	39.32
Perkins Mills.....	39	1145	34.06	57	1452	39.25
St-Marcel.....	35	899	38.88
St-Eugène de Grantham	29	750	38.66
Fortierville.....	25	776	32.21	28	725	38.62
Newport.....	54	1400	38.57
Verchères.....	75	2100	35.71	77	2000	38.50
St-Pierre de Broughton.	63	1753	35.94	64	1664	38.46

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 30 à 40 par 1000 habitants (*suite*)

	1889			180h		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1900	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
L'Ange Gardin.....	48	1250	38.40
Ste-Eulalie.....	40	1050	38.09
St-Clet.....	38	2000	38.00	30	2000	30.00
Ste-Théodosie.....	20	530	37.73	19	520	36.53
Ste-Monique.....	25	690	37.53
Ste-Cécile de Whitton.	18.	480	37.50
St-Léonard de P. M...	35	1120	31.25	42	1120	37.50
St-Régis.....	76	2030	37.43
Lotbinière.....	64	1710	37.42
St-Laurent.....	92	2460	37.39
St-Ubalde.....	41	1100	37.27
Joliette.....	143	3850	37.14
Ste-Elisabeth de W....	10	270	37.03
St-Sulpice.....	23	622	36.97
Portneuf.....	58	1588	36.52
St-Athanase.....	84	2300	36.52
Méchins.....	13	356	36.51
Ste-Brigitte des Saults.	36	986	36.51
St-Remi.....	73	2000	36.50
St-Hubert.....	32	905	36.46
St-Dominique.....	66	1816	36.34
Berthier (en haut).....	102	2815	36.23
Mascouche.....	71	1960	36.22
Ste-Thérèse.....	105	2900	36.20
Boucherville.....	66	1827	36.15	60	1840	32.40
Ste-Edwidge de Clifton.	29	805	36.02
Rivière David.....	83	2300	36.08
St-Valérien.....	67	1890	35.45	57	1680	35.92
St-Godefroi.....	32	891	35.91
St-Wenceslas.....	50	1400	35.71	45	1450	31.03
St-Antoine.....	45	1432	31.42	50	1400	35.71
St-Cyriac.....	14	392	35.71
St-Damase.....	25	700	35.71
Cap St-Ignace.....	125	3510	35.61	112	3500	32.00
Contrecoeur.....	42	1180	35.57
St-Ferdinand.....	88	2475	35.55

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 30 à 40 par 1000 habitants (*suite*):

1889			1890			
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
St-Hilaire.....	42	1185	35.44
Rawdon.....	23	650	35.38
L'Assomption.....	80	2600	30.75	92	2600	35.38
Notre-Dame des Bois.	19	539	35.25
St-Cuthbert.....	81	2623	30.88	92	2610	35.24
St-Constant.....	45	1450	31.03	50	1422	35.12
Ste-Anne de Beaupré...	56	1592	35.11	55	1600	34.20
St-Luc.....	24	685	35.03
St-Alphonse de R.....	28	800	35.00
Pointe-aux-Trembles...	28	800	35.00
Repentigny.....	23	657	35.00
St-Alexandre de K.....	41	1173	34.95
Tadousac.....	27	773	34.91	24	341	32.38
Ste-Marie Salomé.....	20	773	34.90
Lachine.....	126	3622	34.78	111	3622	30.64
St-Alphonse de Granby	18	518	34.75
St-Paul de Chester.....	60	1728	34.72
Escoumins.....	22	637	34.53
St-Eloi.....	30	869	34.52
Ste Jeanne de Neuville.	43	1249	34.50	38	1247	30.72
Templeton.....	74	2150	34.41
St-Zéphirin.....	51	1491	34.34
St-Paul de Joliette.....	47	1370	34.30
Caughnawaga.....	59	1724	34.22
St-Charles.....	43	1258	34.18
Lachenaie.....	22	644	34.16	19	632	30.06
Nicolet.....	137	4050	33.82	138	4045	34.11
Ile-Perrot.....	26	790	34.05
St-Aimé.....	53	1557	34.04
Weedon Centre.....	58	1876	30.91	59	1731	34.02
St Jacques l'Achigan...	68	2000	34.00
Thetford.....	68	2000	34.00
St Césaire.....	85	2500	34.00
St-Thomas de Joliette.	51	1500	34.00
Leclercville.....	42	1208	33.94
St-Michel de Nap.....	54	1600	33.75

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 30 à 40 par 1000 habitants (*suite*) :

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
Rougemont.....	18	535	33.64	19	596	31.86
Grenville.....	40	1197	33.42
Beauharmois.....	106	3174	33.39	93	3000	31.00
Lachute.....	30	900	33.33
Knowlton... ..	14	420	33.33
Scottstown.....	10	300	33.33	11	350	31.42
Ste-Geneviève.....	60	1800	33.33
Ham Nord.....	35	1050	33.33
Ste-Perpétue.....	24	721	33.28
Dudswell.....	18	576	31.25	21	632	33.22
Ste-Madeleine...	31	935	33.15
Drummondville	91	2746	33.13
Riv.-du-Loup (en bas)	155	4670	33.12
Montmagny	137	4137	33.11
St-Janvier.....	32	968	33.06	30	968	32.02
Ste-Julie.....	38	1150	33.04
St-Alexis (Montcalm).	41	1241	33.03
Terrebonne.....	66	2005	32.91
Beauce	89	2925	30.63	96	2018	32.90
St-Raymond.....	120	3652	32.85
Ste-Cécile de Milton... ..	43	1309	32.84	40	1252	41.95
St-Roch l'Achigan.....	69	2100	32.85	67	2100	31.90
Ste Anne des Plaines...	54	1650	32.72
St Albert de Warwick.	18	550	32.74
Lavaltrie.....	36	1100	32.72
St-Vincent de Paul... ..	73	2237	32.67
Lanoraie.....	65	2000	32.50
Acton Vale.....	60	2006	32.49	59	1900	30.05
St-Esprit.....	42	1294	32.45	42	1312	32.01
St-Pierre les Becquets. ..	56	1864	30.04	58	1785	32.44
Sault-au-Recollet.....	48	1480	32.43	46	1477	31.14
Granby.....	54	1662	32.43
Portage du Fort.....	15	463	32.39
St-Damase.....	50	1544	32.38
Garthby.....	21	649	32.35
Ste-Sophie.....	31	960	32.29

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 30 à 40 par 1000 habitants (*suite*) :

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
St Roch de R.....	31	905	32.24	29	898	31.11
Louiseville.....	90	2800	32.14
Pierreville.....	90	2800	32.14
Riopolis.....	16	498	32.13
Vaudreuil.....	53	1265	32.06
Ste Hélène de Chester.	40	1250	32.00
St-Robert.....	48	1500	32.00
St-Etienne de B.....	24	755	31.75
Ste-Martine.....	45	1450	31.03	46	1450	31.72
St Prospère.....	13	410	31.70
Ste Scholastique.....	76	2400	31.66
Ste-Famille.....	25	774	31.65
Ste-Angèle de Monnoir	31	980	31.63
Ile aux Coudres.....	27	844	31.61
Ile aux Grues.....	18	570	31.59
Kildare.....	44	1400	31.43
Windsor Mills.....	51	1625	31.37
Ste-Sophie de Lévrard	36	1150	31.30
St-Alexis des Monts...	24	1057	31.28
St-Sauveur.....	45	1441	31.22
Ste-Dorothée.....	27	865	31.21
Bécancour.....	62	1990	31.15
St Samuel.....	25	804	31.09
Ste Mélanie.....	32	1020	31.07
Varennnes.....	74	2430	30.45	76	2450	31.02
St Augustin.....	38	1225	31.02	26	1260	30.99
Ste-Agnès de Pittfield.	41	1324	30.93
Ile Verte.....	68	2200	30.90
Ste Hénédiène.....	39	925	30.77
Barnston.....	14	455	30.77
Longueuil.....	114	3767	30.73
St-Norbert d'Arth.....	43	1400	30.71
St-Norbert de Berthier	43	1400	30.71
Laprairie.....	93	2990	30.53
St Sébastien.....	26	850	30.53

LES PAROISSES

qui ont donné une mortalité de 30 à 40 par 1500 habitants (*suite*) :

	1889			1890		
	Déc.	Pop.	Taux p. 1000	Déc.	Pop.	Taux p. 1000
St-Lin.....	66	2100	30.55
Ste-Anne de la Pocat.	70	2291	30.51
Saints-Anges	30	980	30.39
St-Augustin de Port...	44	1455	30.24
Ste-Rosalie.....	35	1180	30.17
St-Cyrille de W... ..	51	1692	30.14
St-Eugène	38	1263	30.08
Cap Santé...	36	1200	30.00
St-Jean-Baptiste de R.	57	1900	30.00

Cent-soixante-quatre paroisses figurent dans ce tableau peu rassurant pour l'avenir de ces populations. Le pays, en effet, a perdu ici plusieurs milliers d'enfants par l'ignorance chez le peuple des lois de l'hygiène.

(*A suivre*)

DR J.-I. DESROCHES.

 NOS REPAS

Les gens intelligents et sérieux ne feront pas difficulté d'admettre que les aliments ne doivent pas être avalés avec glotonnerie, comme un pourceau engloutit sa pâtée, mais que l'acte de manger, qui est un des plus importants de la vie humaine, doit être contrôlé par l'intelligence.

La nature, en nous créant, nous a donné des organes, dont chaque partie tend à un but désigné d'avance, but dont nous ne devons pas nous écarter.

Si manger est une chose désirable, puisque c'est le moyen d'entretenir la santé et de prolonger la vie, il est extrêmement important de *bien* manger. Si les glandes salivaires sont faites pour sécréter la salive—laquelle joue un rôle très actif dans la digestion des végétaux,—si cette salive est faite pour couler par suite de l'acte de la mastication, il est indispensable de prendre le temps

de bien mâcher, afin que les aliments soient divisés autant que possible et puissent s'imprégner entièrement de salive.

S'il est nécessaire d'avaler les aliments, il est également indispensable que le bol alimentaire soit convenablement divisé par la mastication et amolli par la salive, afin qu'en avalant il n'y ait nul danger de strangulation. L'estomac ayant une fonction importante à remplir, l'harmonie exige que pour que la seconde opération s'accomplisse bien, la première soit faite convenablement, qu'en un mot le serviteur ne soit pas surmené et, par conséquent, rendu impropre au service, et cela est possible seulement quand la mastication est complète. On peut dire la même chose des opérations suivantes : l'efficacité de chacune dépend de la perfection de celle qui précède. La mastication est la base de tout l'édifice de la digestion, et tient sous sa dépendance l'individu tout entier. Les muscles forts et sains, les os, les nerfs et les tissus en général en peuvent être fabriqués qu'avec du bon sang ; une nourriture saine peut seul fournir le sang pur ; en pratique, une nourriture ne peut être saine que lorsque les aliments sont complètement mastiqués, bien mélangés au suc digestif ; cette manière de faire demande beaucoup de temps.

On admet qu'il est possible de prendre en cinq minutes un repas suffisamment liquéfié, mais une telle glotonnerie n'est pas digne de l'être humain. L'homme qui est l'animal le plus élevé dans l'échelle de la création, ne ferait guère honneur à la situation qu'on lui suppose en imitant à cet égard le pourceau ; bien plutôt doit-il s'appliquer à imiter le bœuf patient et à mastiquer avec patience sa nourriture jusqu'à ce qu'elle soit absolument divisée et imprégnée de salive.

Il est absurde, plus qu'absurbe, il est imprévoyant au premier chef d'essayer de gagner du temps en mangeant à la hâte, et pour ce faire boire à chaque bouchée. Il est difficile de fixer la durée exacte que doit avoir un repas ; il faut y employer au moins une demi-heure, mais il est sage d'éviter de boire jusqu'à la fin, et de mâcher la nourriture de façon à ce qu'elle soit complètement imprégnée de salive.

Je ferai observer ici que la mastication n'est pas le seul acte qui réclame de l'attention. La sécrétion de la salive doit être utilisée, même après que les aliments ont été suffisamment broyés ;

on doit les agiter dans la bouche pour aider la sécrétion, et cela surtout lorsque les aliments se composent de farineux, comme le riz, la pomme de terre, les lentilles, etc., lesquels sont principalement digérés par la salive. La nourriture animale ne demande pas autant à être insalivée que la nourriture végétale, tandis que, vu sa consistance, elle doit être vigoureusement mastiquée pour ne pas faire de mal.

L'habitude qu'on a de noyer la nourriture dans une grande quantité de liquide froid tend à accroître le travail des organes digestifs, compliquant de débilité ce fait que les boissons froides n'apaisent pas la soif comme les liquides à température plus haute. Il est un phénomène bien connu, c'est qu'un grand froid est suivi d'une réaction qui augmente la chaleur, irrite le gosier et produit une soif artificielle qu'aucune boisson ne peut apaiser. Il faut boire peu à peu, par petites gorgées, qui apaiseront la soif sans causer de réaction.

Donc, si l'on prend des boissons froides, il faut les avaler par gorgées, avec un repos entre chaque gorgée ; si l'on a bien chaud à l'intérieur, on peut garder dans la bouche de petits morceaux de glace, en avalant l'eau à mesure que la glace se fond.

Si l'on tient compte des rapports intimes qui existent entre l'estomac et le cerveau, on conviendra qu'il est plus que probable que la plus grande partie des coups de soleil est due à l'usage des boissons froides ou glacées.

LES ŒUFS

Quelques statisticiens (et nous ne dissimulerons pas plus longtemps le culte particulier que nous professons pour la statistique) se sont donné la peine de calculer combien se dévoraient d'œufs non seulement en France mais encore sur toute la surface de ce globe terraque, Ces heureux statisticiens jonglent avec des milliards.

Il y a pourtant une vérité qui est bonne à reconnaître et à proclamer, c'est que l'œuf, sous toutes ses formes, tient une place considérable dans la consommation générale, entre le pain et la viande. Sous un volume relativement restreint, il renferme les éléments nutritifs les plus précieux. Malheureusement on s'en fatigue vite, mais on y revient toujours.

Les œufs de poule sont ceux que l'on préfère à tous les autres.

Plus fins et plus délicats, ils sont aussi mieux acceptés par l'estomac qu'ils chargent moins.

Nous avons beaucoup entendu vanter les œufs vanneau, chers à Gambetta et à quelques autres sybarites de la cuisine ; on nous a exalté les œufs de tortue ; aux œufs de vanneau, de tortue, de pintade, d'oie, voire d'autruche, nous opposons catégoriquement l'œuf de poule qui a au moins le mérite, à défaut d'autres, d'être plus répandu et de plus facile accès.

Leur puissance alimentaire étant hors de discussion, nous demanderons tout d'abord aux œufs d'être frais.

Nous ne sommes pas sans savoir que dans certains pays les indigènes ne mangent les œufs que lorsque le poulet a déjà fait son apparition dans la coquille. Chacun son goût, comme pour les couleurs. Quant à nous, nous le répétons, nous en tenons pour l'œuf frais.

Pourquoi faut-il le dire ? A moins d'avoir des fournisseurs spéciaux et dont on soit bien sûr, l'œuf frais est à Paris le *rara avis*. Même en y mettant le prix, chez la plupart des marchands on est indignement trompé. Aussi ne saurions-nous nous lasser de nous pâmer devant ces gens qui, épris de simplicité et de nature s'en vont habiter les foubourgs ou le pourtour des fortifications dans le seul but d'y élever des poules qui leur fourniront un comestible authentique et peu coûteux. On y joint quelques lapins, une chèvre, et voilà l'hygiène de la famille presque assurée.

C'est que de nos jours les falsifications se sont sérieusement mises de la partie, s'attaquant à tout, visitant tout et confisquant la nature au bénéfice d'une science ingénieuse et perverse pour laquelle nous nous sentons la haine la plus cordiale.

Il est parfaitement avéré, par exemple, qu'en Angleterre les poules pourraient d'ores et déjà se dispenser de pondre. Les anglais, toujours machiavéliques, font eux-mêmes leurs œufs ! Le mal est qu'ils ne les mangent peut-être pas, mais en infestent le commerce de leurs voisins.

Pour vérifier la fraîcheur des œufs, il est un procédé que nous ne pouvons passer sous silence. Aux Halles centrales de Paris où s'exercent tant de professions diverses et quelque peu cabalistiques, nous signalerons, parmi ces professions, celle de *mirieurs d'œufs*. C'est plus honnête que de noircir les pattes de dindons et moins cruel que de gaver les volatiles.

Les gens experts dans le métier jugent l'œuf à la lumière. C'est vite fait et concluant. Le moindre trouble dans la coquille rend l'œuf suspect à ces vétérans du mirage. Le système qui prévaut consiste à les plonger dans de l'eau additionné d'un peu de sel. L'œuf frais va

tout droit à fond; s'il surnage, c'est qu'il a déjà commencé à être couvé ou que l'intérieur est altéré.

Il n'y a pas encore si longtemps qu'on a trouvé le moyen de conserver les œufs deux ou trois semaines. Sitôt éclos, on les soumet à un bain de lait de chaux et la coquille devient impénétrable à l'air. Il va sans dire que nos préférences pour l'œuf absolument frais subsistent toujours.

Les diverses façons d'accommoder les œufs sont trop connues pour que nous ayons à en parler. C'est une affaire d'estomac, mais on peut dire que les œufs, sous quelque forme qu'ils soient servis, sont facilement digestibles dans les conditions normales de la santé.

Mangés crus, ils ont également de très appréciables qualités nutritives. Quelques chanteurs en gobent un ou deux avant d'entonner le *grand air*, et ils s'en trouvent bien.

Tout le monde a présent à la mémoire l'œuf de Christophe Colomb.

Dr DEGOIX.

LA MÈRE ET L'ENFANT

Dentition

Le travail des dents se fait sentir longtemps avant qu'elles soient percées; il commence quelquefois à deux mois, le plus souvent à quatre ou huit, quelquefois plus tard; il ne faut pas s'inquiéter d'un retard.

Il y a des enfants qui ne perçent leurs premières dents qu'à seize ou dix-huit mois, d'autres qui en ont à trois mois; mon plus jeune fils en avait deux à deux mois; les deux dentitions sont également difficiles.

Il y trois époques de dentition :

La première, qui est la plus difficile à passer, est terminée généralement à trois ans; elle se compose de vingt dents.

La seconde commence de quatre à cinq ans et se termine entre huit et neuf; elle se compose de quatre grosses dents du fond nouvelles et de douze dents de devant remplaçant celles de la première dentition.

La troisième commence de neuf à dix ans et se termine de douze à quatorze; elle complète les vingt-huit dents, en donnant quatre dents du fond nouvelles et en remplaçant les huit de la

première dentition, de telle sorte que les vingt dents de la première dentition se trouvent remplacées.

Pendant ces trois dentitions, les enfants sont sujets à des toux qui sont souvent grasses dès l'origine comme une fin de rhume; quelquefois elles sont et restent sèches, fréquentes, convulsives, et disparaissent subitement comme elles sont venues.

Les bains de son et de tilleul, tièdes, sont toujours très utiles pendant la dentition.

Le seul remède à faire est de donner soit du raisin dans l'automne, soit des cerises au printemps, soit tous autres fruits de la saison, pour rafraîchir ou calmer.

A défaut de fruits, donnez du lait d'amande léger. Pilez six amandes douces et une amande amère (après les avoir dépouillées de leur peau), et quand c'est bien pillé, versez dessus un verre d'eau chaude; sucrez avec du sucre ordinaire; l'enfant peut en boire deux ou trois verres par jour.

Enfin, la dentition amène mille indispositions, comme vomissements, accès de fièvre, écoulements d'humeurs. Il ne faut pas s'en effrayer, et il faut soigner ces maux passagers, ou les symptômes.

Ne permettez jamais à un médecin d'employer cette fatale mode anglaise, d'inciser les gencives de l'enfant comme moyen soi-disant excellent pour faciliter la sortie de la dent. Après l'incision, la gencive se cicatrice, devient plus dure qu'auparavant; la dent a beaucoup plus de peine à percer cette peau durcie par la cicatrice, et l'enfant est plus exposé soit aux convulsions, soit aux autres maux amenés par la dentition.

Vous lui avez donc infligé une souffrance non seulement inutile, mais contraire au but que vous espériez atteindre.

Ne laissez pas non plus calmer l'agitation de l'enfant par l'opium, le sirop de pavot diascode, et autres narcotiques qui peuvent amener des maladies graves à la tête.

De la nourriture

Il est non seulement inutile, mais préjudiciable à la santé de l'enfant, de lui donner soit de la bouillie, soit de la soupe avant quatre ou cinq mois.

Quand on commence à faire manger l'enfant, il faut d'abord donner une demi-tasse à thé, au plus, de bouillie ou de soupe; on augmente au bout d'un mois, et graduellement on arrive, quand l'enfant a un an, à lui faire manger deux ou même trois assiettés de soupe ou de bouillie par jour, et des croûtes de pain dans l'intervalle.

Quand un enfant est sevré, donnez-lui trois soupes et trois tasses de lait réparties dans la journée.

Ne donnez jamais à manger la nuit; au plus à boire de l'eau sucrée, ou de l'eau rougie, ou de l'eau panée, selon les habitudes de l'enfant.

Autant que possible, abstenez-vous de donner la nuit ni à manger ni à boire, à moins que l'enfant ne soit malade.

On croit donner des forces à un enfant en le faisant manger beaucoup, souvent et des choses succulentes; on se trompe cruellement. Le moindre mal qui en résulte est une fatigue d'estomac qui se fait sentir plus tard par de fréquentes indigestions, par ce qu'on appelle délicatesse d'estomac.

Souvent les conséquences sont plus graves; votre enfant a sans cesse le dévoiement; il est pâle, grognon, c'est un enfant chétif au lieu d'être fort et gros, comme il annonçait devoir l'être en naissant. Il a des humeurs, des croûtes sur la figure, des écoulements d'oreilles; son humeur est triste, il est maussade et désagréable. Pourquoi? parce qu'il surcharge son estomac, qu'il digère mal et qu'il est dans un état de malaise perpétuel.

Il est aussi dangereux d'alimenter trop fortement un enfant que de le mal nourrir; il s'ensuit un trouble dans les organes de la digestion qui peut amener le rachitisme.

Ne donnez de la viande aux enfants que vers dix-huit mois ou deux ans, quand ils peuvent la mâcher. N'en donnez qu'une fois par jour les six premiers mois. Donnez-leur des soupes grasses, des panades, des œufs frais, des pommes de terre, des légumes sains, comme lentilles, haricots verts, chicorée, épinards, carottes. Pas de choux, pas de navets, de haricots secs, de pois, qui sont lourds et venteux.

Le laitage est bon pour les enfants, et doit être continué de longues années.

La pâtisserie ne vaut rien habituellement : on peut en donner par exception, c'est-à-dire une ou deux fois par mois.

Les bonbons de toute espèce sont détestables, surtout entre les repas.

Un enfant de deux ans et au-dessus peut manger sans inconvénient quatre fois par jour ; le matin en se levant une soupe, soit grasse, soit au lait, soit une panade, selon son goût ; ou bien du café de glands avec du lait, ou bien, s'il le préfère, une bonne tartine de pain et de beurre.

Vers onze heures, une soupe et une côtelette de mouton ou autre viande, coupée bien menu pour suppléer au défaut de mastication de l'enfant.

Si l'enfant le préfère, de la viande suivie d'un plat de légumes. Du pain à volonté.

Les pommes de terre sous la cendre avec un peu de beurre, le riz à la créole (sautée dans du beurre), sont des mets excellents pour les enfants et qu'ils aiment généralement.

Deux plats, à ce second repas, suffisent grandement, surtout si on laisse toute liberté sur la quantité du pain. Le pain sec peut toujours se donner sans inconvénient quand l'enfant n'est pas malade.

Vers six heures, un repas léger, soit une tasse de lait avec du pain à discrétion, soit du pain et des confitures, soit du pain et des fruits de la saison, en quantité modérée.

Vers deux heures, une soupe, un plat de viande, un plat de légumes, du dessert.

Ne laissez pas veiller les enfants ; jusqu'à quatre ou cinq ans, couchez-les à sept heures l'automne et l'hiver ; entre sept et huit en été, selon la plus ou moins de disposition au sommeil.

Donnez très rarement des choses fortes en vinaigre, des salaisons, de la charcuterie, jamais des épices, du vin pur et du café.

Que la règle soit de ne manger qu'aux repas.

En résumé, une nourriture simple, suffisante pour contenter l'appétit, et à des heures réglées.

DICTIONNAIRE DES ALIMENTS

f Avant d'entrer dans le sujet, qu'on nous permette d'énoncer sur la nutrition quelques considérations générales.

Le sexe et la taille n'influent pas sur l'alimentation.

Une structure musculaire plus développée exige une nourriture plus abondante.

L'alimentation de la vieillesse est spéciale, les repas doivent être réparateurs, la mastication lente, l'alimentation légère le soir, la régularité des repas extrême ; après chacun d'eux, le vieillard doit prendre un exercice modéré, il doit faire un usage assez large de condiments et de vins, de Bordeaux surtout.

Les enfants doivent manger souvent. Hippocrate en a fait une règle dans ses aphorismes immortels.

L'alimentation doit varier suivant les climats. Dans les climats froids on doit employer plus de graisse ; dans les climats chauds plus de sucre et de farineux.

L'ingestion d'aliments à une température supérieure à 50 degrés compromet l'activité des ferments digestifs.

Le régime végétarien nécessite des repas longs et répétés, et porte dit-on, à l'alcoolisme. Le régime riche en légumes herbacés favorise la dégénérescence crétacée des tuniques artérielle (trapistes), favorise la tuberculose, et, selon certains auteurs, affaiblit l'énergie morale et les facultés de l'individu.

Les meilleurs vases pour la cuisson des aliments sont en cuivre rouge, revêtu d'un bon étamage, les sels de cuivre sont en réalité peu nuisibles. Les vases de fer et de fonte sont excellents encore ; l'étain serait bon, mais il est rarement pur et est le plus souvent mélangé de plomb.

La composition de la ration alimentaire est difficile à fixer. Pour un travail modéré elle doit se composer quotidiennement d'au moins 15 à 1 600 grammes d'aliments variés, dont 500 grammes de viande et 700 grammes de pain.

Signalons en terminant comme particulièrement indigeste : les viandes faisandées, trop jeunes, fumées et saumurées, le bœuf et le porc salés, les charcuteries, excepté le jambon, les hachis de viande ; les poissons huileux : anguilles, harengs, etc., les légumes farineux, les légumes frais tels que choux, choux-fleurs.

Mais ceci n'a rien d'exclusif, en réalité, un aliment facile à digérer est celui qu'on digère bien.

Chacun a son estomac à lui, estomac qu'il est essentiel de connaître. A côté du " Connais-toi toi-même, " il faudrait écrire " Connais aussi ton estomac. " Dr BERNAIN.

ABATS.—On distingue des *abats-rouges* : poumon, foie, rate, rein, et les *abats blancs* : ris, langue, mufle, estomac, tripes. Les abats rouges sont très nutritifs. Le cœur a une valeur nutritive supérieure à un poids égal de viande désossée. Le foie est plus nutritif encore ; il doit être fort peu cuit pour être facilement digéré. La rate et les rognons se rapprochent du foie comme qualité alimentaire. Les poumons (mou) quoique peu estimés, présentent des qualités nutritives incontestables. Les *abats blancs* sont moins nutritifs que les abats rouges, excepté la cervelle qui est légère et nourrissante.

ABLETTE.—Petit poisson d'eau douce, très commun dans la Seine, huileux et assez lourd. La *friture de Seine* se compose surtout d'ablettes.

ABRICOT.—Fruit de l'abricotier (famille des rosacées), les semences de l'abricotier de Briançon, fournissent une huile, appelée huile des marmottes, qui sert à falsifier l'huile d'amandes douces. L'abricot est un peu lourd et cause des diarrhées aux estomacs délicats, à jeun il est laxatif, en confiture, pâte et compote il se digère facilement.

ABSINTHE.—(Plante de la famille des composées) tonique et vermifuge, la teinture alcoolique d'absinthe est connue sous le nom d'absinthe suisse. Le vermouth est une infusion d'absinthe dans du vin blanc. L'absinthe est une essence dangereuse, qui produit chez les alcooliques des phénomènes très graves et mortels.

AGNEAU.—(Mouton qui n'a pas dépassé un an), sa chair est tendre, délicate, mais laxative et difficile à digérer comme toutes les viandes jeunes.

AIL.—(Famille des liliacées) condiment âcre, cru le bulbe de l'ail est un stimulant énergique, un antiseptique, un vermifuge. Ces propriétés sont dues à une huile volatile (essence d'ail à sulfure d'altyle) ; cuit, l'ail perd la plupart de ces propriétés. On l'a appelé, ce n'est pas sans raison, la thériaque du pauvre, jouit en réalité de réelles qualités antiseptiques, qui seraient plus appréciées s'il n'avait pas une odeur désagréable.

ALCOOL.—(Eau de vie), *liqueur alcoolique* liquide incolore, d'une odeur agréable, d'une saveur brûlante, produit par la fermentation des liquides sucrés. L'alcool peut venir du jus fermenté et distillé des raisins, des cerises, des cannes à sucres ; des grains : orge, maïs, etc. Il existe un grand nombre de boissons alcooliques : l'*arack* provient du riz fermenté, additonné de cachou ; le *kangangtsy-jen* boisson tartare, se fabrique avec de la chair d'agneau fermentée, du riz et des végétaux ; la *chicha* provient du maïs torréfié ; avec les divers poivres on compose des boissons alcooliques, excitantes. Les cosaques, pour donner des propriétés plus éniivrantes au *koumys*,

y mêlent un champignon toxique, la fausse orange. Le rhum est le produit de la fermentation de la canne à sucre. Les eaux-de-vie de marc sont très impures, l'eau-de-vie de cidre est très toxique. L'alcool ne doit jamais être pris à jeun, à petite dose, à la fin des repas, il favorise la digestion, augmente la force du poulx et les contractions du cœur ; mais lorsque les consommateurs dépassent certaines limites, variables selon les tempéraments, l'alcool produit chez l'individu des symptômes morbides connus sous le nom d'alcoolisme.

ALE.—Bière anglaise, transparente, sans amertume, parce qu'elle est fabriquée sans houblon. Elle est nourrissante et tonique, mais enivre vite parce qu'elle contient une grande quantité d'alcool.

ALICANTE (vin d').—Alcoolique et chaud, stimule les estomacs paresseux auxquels il convient.

ALIZE.—Fruit de l'*alizer* (rosacée). Petits fruits ronds, rouges, astringents, se recommandent contre la diarrhée.

ALOSE.—Poisson ressemblant un peu au hareng, la femelle est plus grosse et plus délicate que le mâle, la chair grasseuse en est un peu lourde.

ALOUETTE (mauviette).—Viande nourrissante et légère.

AMANDE (douce).—Rosacée, fruit oléagineux, très nourrissant, mais lourd à cause de la quantité de matières grasses qu'il contient.

ANANAS.—Fruit mucilagineux, rafraîchissant et facilement digestible.

ANCHOIS.—Chair grasseuse, lourde à digérer, très apéritive.

ANDOUILLE.—Charcuterie très lourde à cause de la graisse et des boyaux qu'elle contient. Cuite à l'eau et entourée de légumes, elle se digère plus facilement.

ANGELIQUE (ombellifère).—On fait avec la racine une liqueur spiritueuse et diurétique. Les tiges, les feuilles et les semences sont stomachiques, cordiales et vermifuges.

ANGUILLE.—Chair grasseuse, lourde et indigeste.

ARROUSE.—Fruit qui ressemble à la fraise. On l'a préconisé contre la diarrhée, sans valeur nutritive.

ARROW-ROOT.—Fécules tirées de diverses plantes : manioc, ignames, patates, aliment léger, rafraîchissant et nourrissant, s'emploie surtout comme nourriture de la première enfance.

ARTICHAUT (composé).—Aliment agréable, peu nutritif, mais de facile digestion, et qui peut être donné cuit aux convalescents.

ASPERGE.—C'est un aliment assez nourrissant, diurétique (excite la sécrétion de l'urine), mais c'est un diurétique excitant qui peut irriter les reins et les voies urinaires au point de produire l'effet contraire. L'asperge ralentit les mouvements du cœur.

ASSAISONNEMENT.—Substance destinée à relever la saveur des aliments et à favoriser la digestion. (*Voir condiments*).

AVOINE (graminée).—Stimulant par la présence de principes particuliers. La bouillie de gruau d'avoine est excellente pour les enfants chétifs et convalescents. Elle contient une notable proportion de matières grasses. Le pain d'avoine, mêlé à 70 0/0 de farine de froment, est légèrement stimulant et d'une odeur agréable.

BANANE.—Lorsque la banane est verte, c'est l'amidon qui domine dans la pulpe comestible ; c'est alors un aliment farineux, on fait cuire à ce moment la banane sous la cendre jusqu'à ce que la superficie soit légèrement torréfiée, elle a le goût de pain tendre. A mesure qu'elle mûrit, la banane devient moins féculente, on la fait cuire alors à l'eau ou sous la cendre. Les bananes complètement mûres sont sucrées, l'amidon s'étant converti en sucre.

BARBEAU.—Poisson d'eau douce, chair estimée, aliment léger. On a attribué à ses œufs des propriétés vénéneuses qui ne sont pas bien constatées.

BARBOTE.—(Lotte), poisson d'eau douce, de petite taille, à la chair légère et qui fait d'excellentes fritures.

BARBUE.—Poisson de mer ressemblant au turbot, mais dont la chair moins ferme et moins savoureuse que celle de ce poisson est légère et nourrissante.

BARIGOULE.—Champignon comestible du genre agaric (*V. champignons*). On appelle artichaut à la barigoule les artichauts cuits à l'huile ; ils sont plus lourds ainsi que bouillis à l'eau.

BAVAROISE.—Bouillon composée dans l'origine de thé au lait, sucré avec du sirop capillaire. On fait également des bavaroises à l'eau, au café, au chocolat, en suçant toujours avec du sirop capillaire. La bavaroise adoucit la toux fait transpirer et dormir.

BECASSE (échassée).—La chair de ce gibier est estimée quand elle est grasse et faisandée, mais c'est un aliment difficile à digérer.

BECASSINE.—Oiseau de passage dont la chair est moins grasse et beaucoup plus légère que celle de la bécasse.

BEC FIGUE (gobe-mouche).—Oiseau qui, à l'automne, se nourrit de raisins, de figes, etc., nourriture qui donne à sa chair un goût très fin et très délicat. C'est un aliment excellent et facile à digérer.

BEIGNET.—Pâtisserie cuite dans du saindoux bouillant, mets indigeste.

BETTERAVE.—La variété rouge se mange cuite ou confite dans du vinaigre ; les variétés jaune et blanche servent à la fabrication du sucre ; la racine cuite peut donner du vin agréable et des confitures ; cette racine torréfiée sert à fabriquer un *café de betterave* qui se rap-

proche de la chicorée. La betterave a la réputation imméritée de favoriser la constipation.

BEURRE.—Contient la presque totalité des graisses contenues dans le lait, avec un peu de caséine, du sucre de lait et des principes aromatiques. C'est un aliment de facile digestion, et même le plus digestible des aliments gras. Le beurre fondu est un peu moins facile à digérer.

BIÈRE (vin d'orge, cerveise).—Boisson très anciennement connue, il en est fait mention trois siècles avant J.-C. La bière est plus nutritive que le vin, elle détermine l'embonpoint, elle est calmante pour les sujets nerveux et diurétique quand elle est de bonne qualité.

(A suivre).

LES NUISANCES

Les hygiénistes français emploient fréquemment, depuis quelque temps, un terme dont on nous demande la signification exacte. Nous ne pouvons pas en donner une explication plus complète et plus précise que celle qui est donnée par le Dr Palmberg, dans son excellent *traité d'hygiène publique*. La voici :

Les lois sanitaires anglaises désignent par ce mot tout ce qui peut incommoder les individus, leur porter préjudice ou nuire à leur santé.

L'autorité locale a le droit d'interdire les coups de sifflets des machines à vapeur dans les usines aussitôt qu'un des habitants de la localité vient à s'en plaindre.

Selon la loi sanitaire de 1875, sont considérées comme *nuisances* proprement dites :

1. Toute construction délabrée au point de nuire à la santé publique ;

2. Tout port, étang, ruisseau, rigole, lieu d'aisances, urinoir, égout, dépôt d'immondices dont l'état peut provoquer des inconvénients sérieux au point de vue sanitaire ;

3. Tout animal mal soigné et, par suite, dangereux au point de vue sanitaire ;

4. Tout dépôt ou amas qui peut nuire à la santé ;

5. Toute maison ou partie de maison habitée par un si grand nombre de gens qu'il en peut résulter des inconvénients pour la santé ;

6. Toute fabrique, atelier, usine non cités dans le règlement, tenus malproprement ou si mal aérés que les vapeurs, fumées et gaz n'ont

pas leur action neutralisée ou encore si remplis d'ouvriers qu'il pourrait en résulter des effets fâcheux pour leur santé ;

7. Tout foyer employé par des machines à vapeur, dans les moulins, teintureries, brasseries, boulangeries, usines à gaz ou quelque fabrique que ce soit qui consomme pas assez complètement sa propre fumée ;

8. Toute cheminée qui laisse échapper une quantité désagréable d'épaisse fumée noire, exceptée celle des habitations privées.

De temps à autre, par les soins de l'autorité locale, il sera fait une inspection pour s'assurer s'il ne se trouve pas quelque *nuisance* dans le district.

Si elle néglige ce devoir, le local *Government Board* chargera une personne de s'en acquitter aux frais de la commune.

Chaque citoyen a le droit de signaler les *nuisances* aux autorités ; une enquête se fait ensuite et, s'il y a lieu, on porte remède aux inconvénients existants.

Les navires à l'ancre dans les ports ou sur les rivières sont soumis aux mêmes règlements des lois sanitaires que les habitations.

LES CHARLATANS

Comment le public peut-il se mettre en garde contre les charlatans qui, sous prétexte de santé, exploitent si honteusement sa crédulité ?

L'anecdote suivante, toujours vraie, sera la meilleure des réponses. Le célèbre médecin anglais Mead eut un jour une conversation avec un guérisseur qui se tenait dans la rue la plus fréquentée de Londres. Mead lui représentait qu'il était impossible qu'on eut confiance en lui. Le charlatan répondit : Combien croyez-vous qu'il passe d'hommes par jour dans cette rue ? Vingt mille environ. A quelle quantité estimez-vous le nombre de ceux qui jouissent d'un sens droit et d'un jugement sain... Cinq cents ? La proportion est évidemment trop forte... Cent ? Le nombre est encore exagéré. Ils convinrent enfin de l'évaluer à dix. Laissez-moi, dit le charlatan, lever sur les 19 990 le tribut qu'ils me doivent et laissez les dix autres vous accorder leur confiance bien méritée.

NOTES D'HYGIÈNE

Hygiène

Une grande personne vicie 7 à 8 mètres cubes d'air par la respiration et la transudation ; elle consomme donc en moyenne 180 mètres cubes d'air en vingt-quatre heures. Un petit enfant consomme beaucoup moins mais sa susceptibilité étant plus grande, nous admettons que la même quantité d'air lui est nécessaire, soit en chiffres ronds 200 mètres cubes d'air en 24 heures. Nos chambres au complet renferment cinq ou six enfants, c'est donc 200, multiplié par 5 ou 6, qui nous donne la dose d'air nécessaire : soit 1 000 à 1 200 mètres cubes. Nos chambres ont 5m50 de long sur 3m50 de large et 4 mètres de plafond, elles représentent 68 mètres cubes d'air qui doit lui être renouvelé vingt fois par jour. De là l'importance de la ventilation pour renouveler l'air incessamment.

Alimentation en eau potable

Très sérieuse étude du puits filtrant du système Lefort, installé dans la Loire pour la ville de Nantes. Voici comment est comprise l'installation : 1. disposer en plein fleuve, après dragage du lit jusqu'au sol ferme, une couronne artificielle de rochers pour former une ceinture pour la base du système filtrant ; 2. au centre élever une tour puits étanche jusqu'à un niveau légèrement supérieur à celui maximum de la couche supérieure de l'eau du fleuve, munie d'ouvertures mobiles et pourvue d'un escalier intérieur permettant la surveillance et la direction de ces ouvertures ainsi que le nettoyage intérieur du système ; 3. déposer entre la ceinture et la tour-puits une couche de sable de rivière, en forme de tronc de cône, enveloppé extérieurement d'un revêtis irrégulier en pierre non-maçonnes, pour assurer la stabilité de la masse sablonneuse, sans nuire à sa porosité et à son aération ; 4. mettre le fond du puits au moyen d'une conduite de canalisation en communication avec une pompe aspirante et foulante, envoyant l'eau purifiée à une citerne pour la distribution d'eau de la ville ; 5. couvrir le puits filtrant en y conservant un trou d'homme, à fermeture mobile, correspondant à l'escalier précité.

Par sa valeur hygiénique, son prix de revient relativement peu élevé, la facilité et la rapidité d'exécution qu'il offre, le système filtrant Lefort apparaît comme susceptible d'application pratique pour les villes situées sur les cours d'eau.

Bière obtenue avec le maïs malté

Cette nouvelle bière n'est pas due à un perfectionnement de l'outillage de la brasserie, mais à une nouvelle façon d'opérer le maltage

d'une céréale que, jusqu'à ce jour, on avait rejetée comme ne possédant pas toutes les conditions nécessaires.

Cette bière de maïs est composée de maïs malté seul, sans addition de malt d'orge, comme cela se fait pour les bières obtenues avec l'amidon de maïs. Le malt est mouillé à 28-30 degrés pendant douze heures en deux fois, la germination s'effectue dans des conditions spéciales et dure de 36 à 48 heures suivant les circonstances et la qualité du maïs employé ; ensuite le maïs est fané pendant quatre jours et travaillé pendant douze heures.

Hygiène des villes et fumivoricité

Le nombre considérable d'usines électriques installées à Paris amène nécessairement l'attention sur l'influence nuisible exercée par l'énorme quantité de fumée que ces usines déversent dans l'atmosphère et qui contribue à vicier l'air de la capitale.

M. Brun s'occupe du premier des moyens préconisés pour remédier à cet état de chose, c'est-à-dire des fumivores ; le plus connu est le fumivore Orois qui se compose d'une sphère métallique creuse, au centre de laquelle se trouve une tuyère placée dans l'axe du tuyau débouchant dans le foyer ; un second tube communique librement avec l'atmosphère et une conduite amène la vapeur nécessaire au fonctionnement de l'appareil. Ce fumivore est appliqué aux usines municipales d'eau de la ville de Paris.

L'auteur décrit ensuite l'appareil Dulac, le foyer Cohen, les fumivores Greaves, Elliott et Wery. MARIUS ROLAND (de Paris).

Fièvre scarlatine

Dans les cas bénins, la fièvre scarlatine dure environ six semaines, du début de l'éruption à la cessation de la desquamation. Dans les cas graves elle dure une semaine de plus. Il est donc prudent d'isoler le malade pendant sept semaines.

Remède contre les névralgies

On a guéri des névralgies de la face en mettant un emplâtre de moutarde au coude. Pour les névralgies de la tête, il faut appliquer le cataplasme derrière le cou. La moutarde, pour être efficace, doit être appliquée soit au centre nerveux, soit à la place où son effet réagira sur le nerf affecté le plus directement.

Liniment pour les brûlures

Versez dans une bouteille des quantités égales d'huile de graine de lin ou d'huile de Florence et d'eau de chaux ; secouez bien le mélange, trempez-y un peu de charpie et deux ou trois fois par jour appliquez sur la brûlure.

Pour soigner les cheveux

Les cheveux s'abîment, et tombent à la fin, si l'on n'en prend pas soin continuellement. Cela est dû à ce que les bouts des cheveux se fendant, l'huile essentielle qui les nourrit, se répand sur la tête y formant la crasse qui empêche la croissance des cheveux autant que l'ivrai celle du blé.

Le meilleur moyen pour empêcher que cela n'arrive, c'est de fortifier les cheveux. On y parviendra facilement en les coupant fréquemment et en faisant usage de sel, d'eau et de vaseline.

Avez-vous remarqué les cheveux épais des gens de mer? A-t-on vu quelquefois un marin chauve? Les cheveux des matelots sont en contact perpétuel avec l'air salin et sont même souvent mouillés d'eau de mer.

Un verre d'eau contenant une cuillerée à café de sel constitue un bon tonique, si on l'applique sur les cheveux deux ou trois par semaine. Au bout d'un mois l'effet sera surprenant.

Faut-il boire de l'eau

Suivant certains docteurs si l'on boit de l'eau lorsque l'estomac est plein totalement ou en partie, cette eau ne se mêle pas à la nourriture, comme on l'a enseigné, mais passe à travers le pylore dans l'intestin.

La sécrétion du mucus est constante, et pendant la nuit, il s'en accumule dans l'estomac une quantité considérable; un peu de la portion liquide est absorbé et ce qui reste est épais et consistant. Si la nourriture est introduite dans l'estomac, dans ces conditions elle recouvre le mucus et la sécrétion du suc gastrique dont l'action est forcément retardée. Ces faits montrent la valeur d'un verre d'eau avant déjeuner. Cette eau délaie le mucus tenace et stimule la sécrétion des glandes gastriques. Les vieillards et les personnes faibles ne doivent pas prendre de l'eau froide, mais il peut avoir grand avantage à la prendre chaude. Ce délayage du mucus accumulé dans l'estomac est probablement une des raisons qui font que la soupe prise au commencement est si bien bienfaisante!

Points noirs, boutons, etc

Quantité de gens supposent avoir des vers dans la peau et s'en tourmentent. Ces soi-disant vers sont de petites masses de graisse qui, par leur accumulation, obstruent les glandes de la peau. Si l'on presse une de ces glandes obstruées, on en fait sortir une petite masse de graisse qui s'allonge en forme de ver. Le peu de poussière qui en a recouvert l'extrémité lui fait l'apparence d'un point noir, apparence qui a donné lieu à cette erreur qu'il y a des vers dans la peau.

On recommande pour faire disparaître ces points noirs le mélange suivant : Ether sulfurique 30 gr. ; carbonate d'ammoniaque, 4 gr. ; acide borique, 8 gr. ; eau, 65 gr. Nous donnons la préférence aux lotions avec le spécifique du Dr Laban pur. Dr D...

LA SANTÉ PUBLIQUE

On lit dans *l'Événement* :

Nous n'avons pas, certes, l'intention de semer l'inquiétude dans la population, mais il n'y a pas à dire, et les médecins auront beau protester contre les avancés des journaux, il y a à Québec recrudescence de diphtérie. Si nous l'affirmons sans détour, ce n'est pas à dire que les gens en creveront davantage ; au contraire, nous provoquerons peut-être l'application de mesures qui devraient déjà avoir été prises.

La maladie qui ne sévit que trop à Québec, doit avoir une cause. Cette cause, qu'elle est-elle ? Est-ce que la commission s'en est occupée, ou se propose-t-elle de lui consacrer son attention. A-t-elle ordonné au médecin municipal de rechercher les sources propagatrices du mal ? Celui-ci s'est-il mis à la besogne et est-il en état de faire rapport de ses recherches ? Ce document, s'il existe, est-il entre les mains de la commission et va-t-il être livré à la presse pour l'instruction des autorités et de la population ?

Le public aimerait à savoir si les germes de la maladie proviennent du mauvais état ou l'insuffisance ou de la distribution défectueuse des égouts ; ou si nous devons l'épidémie à l'eau que nous buvons ; si la source à laquelle la ville s'abreuve n'est pas exposée à être souillée par des imbéciles ou des imprudents sur les bords du lac St-Charles.

Est-ce que certaines bouches d'égout ne permettent pas à l'air de s'y engouffrer facilement et de refouler jusqu'aux parties les plus élevées de la ville les gaz délétères qui s'y accumulent, en transformant de cette façon chaque soupape de cabinets d'aisances en un agent conducteur de pestilence et de mort ?

Si la commission d'hygiène n'agit pas, le Conseil-de-ville qui se compose de tant de gens intelligents et soucieux de l'intérêt public, pourrait-il se déranger un peu et prendre les moyens, quels qu'ils soient d'enrayer le mal dans sa racine.

Il y va de la conservation de la vie d'un bon nombre de gens parmi lesquels figure une grande proportion d'enfants, futurs citoyens.

Il nous semble que cela vaut la peine que l'on agisse sans plus tarder.

LE LAIT

MANIÈRE DE CONSERVER LE LAIT.—Le lait est à la fois un aliment admirable et un médicament précieux. C'est pourquoi l'hygiéniste en a toujours fait une question de la plus haute importance au point de vue de sa conservation et de ses falsifications.

Aujourd'hui nous sommes heureux de faire connaître à nos lecteurs un nouveau moyen de conserver sûrement le lait. Ce moyen, nous le devons à M. le juge Tellier et M. Ls Côté, de St-Hyacinthe, qui nous l'ont apporté de France. Il consiste, au sortir du pis, de hâter le refroidissement du lait et de le mettre de suite dans des flacons en verre et fermant hermétiquement à l'aide de bouchons munis d'un mécanisme spécial. On a le soin de placer ces flacons, ainsi remplis de lait, dans un endroit frais, mieux encore, dans une glacière. Dans ces conditions nous pouvons garder du lait plusieurs jours, en lui conservant ses qualités premières.

Messieurs Desmarais et Blanchard, cultivateurs de St-Hyacinthe, ont décidé de prendre l'initiative et d'offrir ainsi la vente du lait à la population de Montréal. Nous sommes convaincu qu'ils réussiront dans leur louable entreprise.

Succès.

Dr D...

REMEDE CONTRE LES ENTORSES

R. Alun en poudre..... 32 grammes
 Eau-de-vie..... 60 grammes
 2 blancs d'œufs.

Battez le tout ensemble ; étendez de ce mélange sur du chauvres pour le placer autour de l'articulation ; renouveler le pansement matin et soir. Guérison très rapide.

VARIA

Pour être belle

La beauté a sa source dans le bien-être physique, qui doit être sainement compris, les lois de notre constitution physique et intellectuelle étant claires et logiques. Ces lois exigent 1. Une nourriture convenable et des boissons en quantités telles que l'organisme puisse facilement les assimiler; 2. L'air et le soleil en abondance; 3. Un exercice suffisant, du repos et du sommeil; 4. Une agréable température; 5. Une propreté absolue. Tout le secret d'un agréable embonpoint et de joues roses gît dans la pureté d'un sang fabriqué par une nourriture saine dans les organes vitaux actifs et bien portants, d'un sang oxygéné et vitalisé dans des poumons bien développés et coloré par la lumière du soleil à la surface de joues bien vivantes.

Glycérine et eau de rose pour les mains

Mêlez dans une bouteille à col bosselé étroit convenable 30 grammes de glycérine liquide et 180 gr. d'eau de rose. Après vous être lavé les mains, appliquez-y un peu de ce mélange; on peut aussi en faire usage pour la figure. Il est toujours bon de se mettre sur les mains de la fine farine d'avoine avant de les laver.

Le thé

Le thé doit être pris avec modération, jamais entre les repas, ou avec l'estomac vide. Ce doit être une infusion et non une décoction. Ceux qui sont sujets à l'insomnie ne doivent jamais en faire usage. Les travailleurs cérébraux ne doivent pas prendre de thé qui leur permette de se surmener davantage. Le thé aggrave les dyspepsies, dont on a guéri un certain nombre en en faisant interrompre l'usage. Les personnes soit délicates, soit vigoureuses, sujettes à la constipation, ne doivent pas prendre de thé.

BIBLIOGRAPHIE

Règlements sanitaires pour la province de Québec.—La "Gazette Officielle" du gouvernement de Québec a promulgué, dans la dernière semaine de juin, les règlements sanitaires rédigés dans l'intérêt de la santé publique, par notre Conseil d'hygiène.

Ces règlements sanitaires, maintenant en vigueur, s'appliquent à toutes les municipalités de la province de Québec. Ils sont basés sur la nécessité de protéger les populations contre les maladies infectieuses et épidémiques et d'améliorer les conditions sanitaires du peuple canadien.

Nous voyons avec joie la presse politique faire un mouvement en faveur de la santé publique, et approuver, sans réserve, les mesures sanitaires ordonnées pour protéger le peuple contre les maux qui le menacent.

Ces "Règlements sanitaires," ainsi que la "Loi concernant la santé publique" et les articles du Code Municipal, se rattachant à l'hygiène, seront réunis en un volume qui sera distribué par toute la province.

L'ouvrage est sous presse.

* * *

DR D. BROCHU : *L'hygiène au point de vue scientifique, économique et national*. Brochure in 8° de 28 pages.

La très intéressante conférence que M. le Dr D. Brochu a donnée à Québec, le 17 mars dernier, et que nous avons reproduite dans ce journal, vient d'être mise en brochure.

C'est un excellent exposé de l'hygiène considérée au point de vue scientifique, économique et national. L'hygiène assure la santé qui est la vie progressive de l'individu et de l'espèce ; elle apprend à éviter la maladie qui est un trouble qui entrave la protection de l'être et menace la vie.

Nos meilleures félicitations à l'auteur pour ce travail d'une valeur scientifique et pratique considérable.

* * *

Maladies et médicaments à la mode, par M. le docteur C. Degoix, rédacteur en chef du "Petit Médecin des familles" et de "l'Hygiène pratique," de Paris. Vol. 178 pages ; 2 fr.

Sous cette rubrique : *Les médicaments à la mode*, l'auteur raconte l'origine, le mode d'emploi, les effets de ces remèdes, nés d'hier et destinés, les uns à survivre, les autres à disparaître après une vogue éphémère, mais dont il faut user, comme dit un ancien, pendant qu'ils guérissent encore. L'auteur n'a eu garde, comme on le pense, d'oublier ces bons vieux médicaments qui vivront autant que l'humanité. C'est un ouvrage très précieux.

Ce livre est écrit dans un style qui en rend la lecture des plus attrayantes.
Dr D...

UNE DERNIÈRE RECOMMANDATION

Ai-je payé mon abonnement au JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE ? Ne l'ayant pas encore fait, l'administration me recommande de le faire sans plus de retard. D'ailleurs, c'est son dû, et toute publication a besoin du montant collectif de ses abonnements pour exister.

DOMINON ICE COMPANY

JOS. BERNIER, | G. DESTROISMAISONS,

Président.

Secrétaire.

FABRIQUE,
GLACIÈRE
& BUREAU : } COIN DES RUES
ST-JEAN ET STE-EMELIE
à St-Henri de Montréal.

PROCÉDÉ NOUVEAU INTRODUIT DANS LA PRODUCTION DE LA GLACE

Nous offrons aujourd'hui au public ce qu'il désire avec raison depuis si longtemps : une glace **pure** et **salubre**. Par des moyens mécaniques dont la combinaison et l'application pratique sont devenues notre droit breveté, nous sommes parvenus à produire une glace qui possède à un très haut degré ces deux qualités si désirables.

Notre glace, c'est l'eau même de l'aqueduc de Ste Cunégonde qui, après avoir été clarifiée et filtrée, est amenée dans un immense bassin où elle gèle à ciel ouvert. Après congélation, cette glace est immédiatement emmagasinée. C'est donc, pour ainsi dire, sous nos yeux, sous notre surveillance immédiate et constante, et à l'abri de toute souillure, que se produit cette glace, que nous mettons maintenant sur le marché, et qui remplit toutes les conditions voulues de **proprete**, de **purete** et de **salubrite**.

Au reste, pour la sécurité publique, nous avons soumis l'ensemble de nos procédés à l'autorité compétente, et nous sommes heureux de reproduire ici le certificat dont nous a honoré le Conseil Provincial d'Hygiène, en sa séance du 17 Octobre 1889 :

Résolu :—Que le Conseil Provincial d'Hygiène, après avoir pris connaissance des plans et modèles soumis par M. G. DesTroismaisons pour la fabrication de la glace, et après avoir entendu le rapport de M. l'Inspecteur d'Hygiène sur les procédés de cette fabrication, est unanime à leur donner son approbation.

DOMINION ICE COMPANY.

Pour toutes correspondances, adressez à :

G. Des TROISMAISONS,

Secrétaire.

La Meilleure Glace actuellement sur le Marché.

Notre Glace est Belle, Pure et Salubre.

TOUTES LES MALADIES

pour lesquelles on prescrit l'HUILE de FOIE de MORUE peuvent être traitées efficacement par

LA FUCOGLYCINE GRESSY

C'est le seul remède qui, contenant tous les principes reconstituants de l'huile de foie de morue, soit d'un goût agréable et d'une digestion facile.

La Fucoglycine, après 35 années d'expériences concluantes, est aujourd'hui préférée à l'Huile de Foie de Morue par un grand nombre de médecins.

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTRÉAL.

LA GOUTTE, LA GRAVELLE, LES RHUMATISMES

ne peuvent être guéris sans

» L I T H I N E «

Les sels granulés effervescents de CH. LE PENDRIEL, Carbonate, Citrate, Benzoate, Salicylate, Bromhydrate de **Lithine** dissolvent les calculs et les sables, causes premières de ces maladies.

AGENT GÉNÉRAL : C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTRÉAL.

ANTIPYRINE EFFERVESCENTE

L'éloge de l'Antipyrine n'est plus à faire : sa sûreté et sa promptitude d'action sont aujourd'hui nettement établies contre la

MIGRAINE, LES SCIATIQUES, L'ANGINE DE POITRINE, &C.

Son seul inconvénient était l'intolérance présentée à son égard par certains estomacs délicats rapidement pris de crampes et de nausées.

Cet inconvénient est supprimé et de la façon la plus absolue dans l'**Antipyrine Effervescente** par l'adjonction de l'acide carbonique que lui assure le bénéfice de son pouvoir antigestalgique bien connu.

Préparée par LE PERDRIEL & CIE, Paris.

Agent général :

C. ALFRED CHOUILLOU,
MONTREAL

Encyclopédie d'Hygiène et de Médecine Publique

Directeur : M. JULES ROCHARD

COLLABORATEURS.—MM. Arnould, Bergeron, Bertillon, Brouardel, Léon Colin, Drouineau, Léon Faucher, Gariel, Armand Gautier, Grancher, Layet, Leroy de Mericourt, A. J. Martin, Henri Monod, Morache Napias, Nocard, Pouchet, Proust, De Quatrefages, Richard, Riche, Eugène Rochard, Strauss, Vallin.

L'hygiène a pris, depuis quelques années, une importance et une extension considérables. Ce n'est plus une annexe de l'art de guérir, c'est une science à part, qui a pour objet tout ce qui intéresse la santé publique, et pour représentants tous ceux qui sont chargés de la sauvegarder. En élargissant son terrain, elle a développé ses moyens d'action. Elle a maintenant ses sociétés et ses congrès, ses journaux et ses revues. Chacune de ses branches a été l'objet de traités spéciaux ; mais nous n'avons pas de livre embrassant l'hygiène, dans son ensemble, avec tous les développements qu'elle comporte aujourd'hui. Un pareil ouvrage ne peut guère être rédigé par un seul homme. Le sujet est trop vaste et le terrain trop changeant. Le travail collectif et simultané permet seul de représenter un tableau complet de l'hygiène contemporaine, dans un temps assez court pour que les différentes parties concordent entre elles. Ce sont là les raisons qui nous ont décidés à publier l'ouvrage que nous offrons au public.

L'*Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique*, se composera de dix livres distribués de la façon suivante :

Livre I. HYGIÈNE GÉNÉRALE.—Ch. I. Introduction anthropologique, par M. de Quatrefages.—Ch. II. Démographie, par M. J. Bertillon.—Ch. III. Climatologie, par MM. Leroy de Mericourt et Eugène Rochard.—Ch. IV. Pathogénie, par M. Jules Rochard.—Ch. V. Epidémiologie, par M. Léon Colin.—Ch. VI. Epizootie, par M. Nocard.

Livre II. HYGIÈNE ALIMENTAIRE.—Chap. I. Aliments, par M. Pouchet.—Chap. II. Eaux potables, par M. Armand Gautier.—Chap. III. Boissons, par M. Riche.

Livre III. HYGIÈNE URBAINE.—Chap. I. Villes en générale, par M. Arnould.—Chap. II. Voie publique, par M. Arnould.—Chap. III. La ville souterraine, par Jules Rochard.—Chap. IV. Habitations, par MM. Léon Faucher, Richard, Vallin, Gariel.

Livre IV. HYGIÈNE RURALE, par M. Drouineau.

Livre V. HYGIÈNE HOSPITALIÈRE ET ASSISTANCE PUBLIQUE, par MM. Napias et A.-J. Martin.

Livre VI. HYGIÈNE INDUSTRIELLE, par M. Layet.

Livre VII. HYGIÈNE MILITAIRE, par M. Morache.

Livre VIII. HYGIÈNE NAVALE, par M. Jules Rochard.

Livre IX. HYGIÈNE INFANTILE, par M. Bergeron.

Livre X. HYGIÈNE INTERNATIONALE ET ADMINISTRATIVE.—1re partie, par MM. Brouardel et Proust.—2e partie, par M. Henri Monod.

L'*Encyclopédie d'hygiène et de médecine publique*, a pour but de donner aux médecins les connaissances qui leur sont indispensables pour s'acquitter de leurs fonctions. Elle est également destinée à servir de guide aux administrations, aux conseils d'hygiène et de salubrité et à les éclairer sur toutes les questions qui sont de leur ressort. Elle paraîtra par fascicules de dix feuilles et dans un laps de trois ans. Elle comprendra environ huit volumes in-octavo rarisés de 800 pages en moyenne. Indépendamment de la table alphabétique qui sera annexée à chaque volume, une table alphabétique très détaillée sera placée à la fin de l'ouvrage, pour faciliter les recherches.

AVIS.—A partir du 1er juin, il paraît chaque mois un fascicule de dix feuilles, avec figures et planches ; les fascicules 1 à 4 sont en vente. Prix de chaque fascicule 3 fr. 50.—Souscription à forfait à l'ouvrage complet 120 francs.—Envoi franco par la poste, contre un mandat,

BOVININE

LA NUTRITION C'EST LA BASE DE LA VIE



L'importance de cet axiome physiologique est comprise par tout médecin intelligent. L'aliment donc, qui contiendra tous les éléments nécessaires au soutien et à la vie du corps, et qui pourra en même temps, être facilement assimilé, même au milieu de la maladie, sera un puissant moyen de restaurer l'épuisement des forces et de renouveler la déperdition des tissus,

Or, ce moyen puissant
c'est le **BOVININE**

Le **Bovinine**, comme son nom l'indique, est un extrait liquide de bœuf qui renferme, dans une combinaison concentrée, tous les principes extractif et albumineux du bœuf cru, et en plus tous ses sels nutritifs et stimulants. Examiné au microscope, cet extrait contient par millions des globules sanguins dont l'action vivifiante est si grande dans l'économie.

Témoignage du Dr Geo. D. Hays, New-York.—“De toutes les préparations à l'Extrait de bœuf cru, il en est une qui a une valeur chimique, c'est le **Bovinine**, car cette préparation est riche en phosphates et en matières nitrogènes. Elle se digère et s'absorbe rapidement, et ses effets nutritifs et fortifiants sont constants et durables.”

Témoignage du Dr B. M. Towle, de Boston.—“J'ai donné le **Bovinine** d'une manière soutenue à un très grand

nombre de patients, qui en ont éprouvé un bien-être marquant, surtout dans des cas de dyspepsie compliquée, de malaise épigastrique, de débilité nerveuse à longue durée et de maladies aiguës à marche languissante.”

Dans les troubles digestifs de l'enfance, l'usage du **BOVININE** est suivi des meilleurs résultats. Les enfants mêmes nourris au biberon, se développent à merveille sous l'effet de 5 à 15 gouttes de Bovinine ajouté à chaque potion. Les enfants faibles et rachitiques retrouvent la force et la vie dans ce précieux extrait.

Le **BOVININE** est un liquide agréable même pour le goût le plus délicat et le plus difficile. Il est préparé par la Compagnie **J. P. BUSH**, Fabricant, 2 RUE BARCLAY, New-York.

Dépot, chez :

MM. LYMAN, FILS & CIE

Agents du GROS pour le Canada,

Montréal.

SPECIFIQUE ANTI-ASTHMATIQUE

du Dr NEY



Pour le soulagement
et la guérison de
l'Asthme, de la
Bronchite,
du Catarrhe, du
Croup, etc.

Après une expérience de nombre d'années chez une foule de personnes, le SPECIFIQUE DU Dr NEY est offert au public en toute confiance. Les mérites de cette excellente préparation sont attestés par de NOMBREUX TÉMOIGNAGES. Faute d'espace, nous ne donnons que quelques extraits de deux de ces attestations.

La Rév. Sœur A. Boire, de l'Hopital Général de St-Boniface, Manitoba, dit :

"... Quant à l'effet de votre Spécifique Antiasthmatic, je crois qu'il vaut ce qu'il promet. S'il ne guérit pas toujours, il soulage infailliblement."

St-Boniface, 8 juin 1887.

SŒUR A. BOIRE.

Le Dr G. Desrosiers écrit, 15 nov. 1890 :

"J'ai fait usage du SPECIFIQUE ANTI-ASTHMATIQUE DU Dr NEY dans plusieurs cas d'asthme avec très bon succès. J'ai eu un cas particulièrement grave dans la personne d'un vieillard de 72 ans, asthmaticque inopéré depuis 12 à 15 ans. Cet homme était tellement mal, qu'il craignait la suffocation. Je lui fis aspirer la fumée du SPECIFIQUE ANTI-ASTHMATIQUE DU Dr NEY, et aussitôt la respiration reprit son cours régulier. Il y a de cela plusieurs semaines, et, d'après ce que j'en sais, sa santé a été excellente depuis cette époque. Je n'ai donc qu'à me louer de l'usage de cette excellente préparation."

St-Félix de Valois, G. DESROSIERES, M. D.

Vendu par tous les pharmaciens en boîtes de 50 cts et de \$1.00.

Franc par la malle sur réception au prix.

SEUL PROPRIÉTAIRE

L. ROBITAILLE, Pharmacien
JOLLETTE, P. Q.

J. EMILE VANIER

Chemins de fer et routes, aqueducs, égouts, ponts, arpentages publics et particuliers, subdivisions cadastrales.

Plans et devis pour constructions civiles et religieuses, établissements industriels, constructions privées, Expertises, arbitrages, expropriations.

Ingenieur Civil et Sanitaire, Apprenteur Provincial, Architecte

Bureaux : — Imperial Building, 5ème Etage, Rue St-Jacques

MONTRÉAL.

BREVETS D'INVENTION, Marques de Commerce, Dessins de Fabriques, Droits d'Auteur, Canada et étranger.

Les Corporations et le public sont respectueusement invités à correspondre.

LE VIN DE MESSE "INGHAM & Co."

Le vin, cette liqueur spiritueuse obtenue par la fermentation du jus ou du moût du raisin, est au si vieux que l'homme. De temps immémorial, le vin de la vigne a toujours été considéré à la fois comme un aliment, un excitant et un tonique. En effet, la plupart des principes que le vin renferme se retrouvent dans notre organisme. On comprend alors l'action importante du vin dans notre alimentation. Mais, de nos jours, la falsification des vins est très répandue chez tous les peuples. Et généralement parlant, on peut dire, quand on achète un vin, qu'on ne sait s'il n'est pas falsifié. C'est pourquoi il intéresse l'acheteur de connaître ceux que la chimie a trouvés purs. Ainsi le vin de messe "INGHAM & Co." est un vin reconnu incontestablement pur, puisqu'il est desiné au Saint Sacrifice de la messe. D'ailleurs, des certificats de Son Eminence le cardinal Taschereau et de Sa Grandeur l'Archevêque de Montréal, en sont une sûre garantie.

Nos lecteurs trouveront le VIN DE MESSE "INGHAM & Co." chez **Chs Lacaille & Cie**, seuls agents autorisés pour la vente en gros de ce Vin, à Montréal; Importateurs d'Épiceries, Vins et Liqueurs en gros, No 329 Rue St-PAUL, et No 14 Rue DIDIER, Montréal. En vente aussi chez les principaux Epiciers.

SIROP DE RAIFORT IODE

Préparé à Froid, de Grimault

Combinaison intime de l'iode avec le suc des plantes qui entrent dans la composition du sirop antiscorbutique, *Cresson, Raifort, Cochlearia, Trèfle d'eau*, insensible à la réaction de l'amidon. L'innocuité de cette préparation sur l'estomac et les intestins la fait préférer à tous les mélanges sirupeux à base d'iodure de potassium et d'iodure de fer, et la rend précieuse dans la médecine des enfants, les croûtes de lait, le lymphatisme et la phtisie.

Chaque cuillerée à bouche représente 5 centigr. d'iode; la dose prescrite pour les enfants est d'une cuillerée à bouche matin et soir; pour les grandes personnes 2 à 4 cuillerées.

MORRHUOL DE CHAPOTEAUT

Le **Morrhuel** renferme tous les principes actifs de l'huile de Foie de Morue, sauf la partie grasse. Il représente 25 fois son poids d'huile et se délivre en petites capsules rondes contenant 20 centigr. ou 5 grammes d'huile de morue brune. Dose journalière : 2 à 3 capsules pour les enfants ; 3 à 6 pour les adultes au moment des repas.

MORRHUOL CREOSOTE DE CHAPOTEAUT

Ces Capsules contiennent chacune 15 centigrammes de Morrhuel correspondant à 4 grammes d'huile de foie de morue et 5 centigrammes de Créosote de hêtre, dont on a éliminé le créosol et les produits acides, substances que l'on rencontre toujours dans les créosotes du commerce, et qui exercent une action caustique sur l'estomac et les intestins.

Elles ont donné les meilleurs résultats dans la *phtisie* et la *tuberculose pulmonaire* à la dose de 4 à 6 capsules par jour prises au commencement du repas.

SANTAL DE MIDY

Le **Santal Midy** remplace avec avantage le copahu et le cubèbe dans le traitement de la blennorrhagie; il ne produit ni intolérance de l'estomac, ni diarrhée, et il réduit en 48 heures l'écoulement à un simple suintement,

Son action est rapide dans le *Catarrhe Chronique de la Vessie*; dans la *néphrite suppurée*. Il amène dès les premiers jours la diminution du pus: dans le *catarrhe vésical* avec rétrécissement de l'urèthre et engorgement de la prostate, l'urine redevient rapidement claire et limpide; il guérit la *cystite du col* si souvent rebelle à la térébenthine et au goudron; dans les *coliques néphrétiques*, il active l'élimination urique.

Chaque capsule de *Santal Midy* renferme 20 centigrammes d'essence de Santal citrin absolument pur; la dose est de 6 à 12 par jour, que l'on réduit progressivement dès que l'écoulement diminue.—Pharmacie MIDY, 113, rue du Faubourg St-Honoré, PARIS.

Tous ces produits sortent des laboratoires de MM. Rigaud et Chapoteaut, Pharmaciens de première classe, 8 rue Vivienne, Paris, et sont vendus à des prix raisonnables dans toutes les Pharmacies du Canada. Importation et vente en gros

Chez MM. Lyman, Fils & Cie, Montreal.

BASTIEN & CAGNON

PLOMBIERS SANITAIRES

Ferblantiers et Couvreurs

Poseurs d'Appareils à Gaz, à Air, à Eau Chaude,
à Vapeur, haute et basse pression.

1955—RUE STE-CATHERINE—1955

MONTREAL

Agent pour les célèbres poêles "*RANGE*," de Chapleau

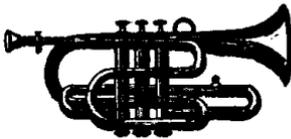
Téléphone Bell, 6742

A. AUGER

33, RUE ST-JEAN,

FACTEUR ET RÉPARATEUR,

D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE



CORNETS, CLARINETTES, ETC,

constamment en mains un grand assortiment d'appareils et fournitures de musique tels que RESSORTS, RM-BOUCHURES, CAPS et CHAPEAUX de Pistons, CLEFS, LIEGES, Etc., Etc.

Doreur et argenteur. Breloques pour chaîne en argent et en or. Bâton pour chef de musique et d'orchestre, etc.

Instruments d'occasion achetés et échangés.

HURTEAU & FRERE

MARCHANDS DE

Bois de Sciage

92, RUE SANGUINET, 92

MONTREAL

CLOS :

Coin des rues Sanguinet et Dorchester

Bell Telephone, No 6243.

Federal Telephone, No 1647.

Bassin WELLINGTON, en face des

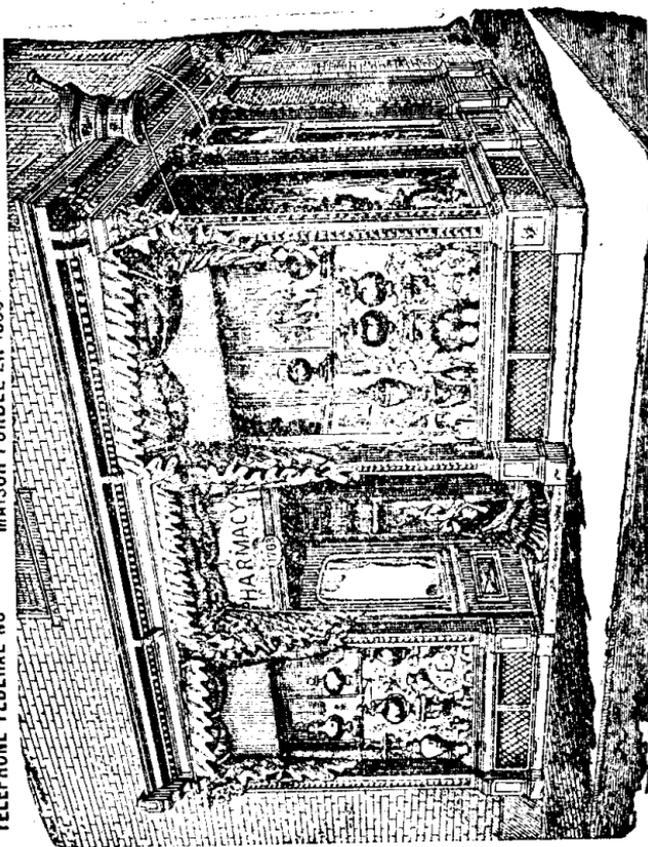
Bureaux du Grand Tronc.

Bell Telephone, No 1404.

TELEPHONE BELL 6047

MAISON FONDÉE EN 1880

TELEPHONE FEDERAL NO



PHARMACIE BARIDON

AU COIN DES RUES STE-CATHERINE ET ST-GENIS

EN DETAIL

MONTREAL

EN GROS

Produits Chimiques et Pharmaceutiques de première qualité fournis à MM. les Médecins, aux Hôpitaux, Dispensaires, Couvents, Colléges et Institutions de Charité,

AU PLUS BAS PRIX DU GROS.

CATALOGUES EXPEDIES SUR DEMANDE.

Conditions : - - Argent Comptant.

Département des Ordonnances.—Entièrement séparé.—Préparations du Codex Français et Ordonnances françaises d'après le système métrique. Formules Magistrales faites sur demande par des commis licenciés.

Articles de Toilette et Parfumerie.—Remèdes brevetés français.—Ordonnances françaises préparées avec les produits chimiques et pharmaceutiques de la célèbre Maison française, Darrasse Frères & Jandrin, 21 rue Simon-le-Franc, Paris.

Commandes par la Poste expédiées promptement et soigneusement.—MM. les Médecins et le public en général trouveront, à la Pharmacie Baridon, tous les produits pharmaceutiques du jour, de même que les produits récemment introduits sur le marché, tels que : ANTIPYRINE, PHÉNACÉTINE, EXALGINE, TRIBROMURE D'ALLYL, SULFONAL. Les célèbres Elixirs et Extraits Fluides de John Wyeth ainsi que les pilules et autres préparations de Warner, McKesson & Robbins, Parke Davis & Upjohn Co., sont tous vendus d'après les prix des Catalogues de ces différentes Maisons.

Constamment en mains les Eaux minérales suivantes :—Vichy—Contrexeville—Hunyadi Janos—Carlsbad—Pougues—Bourboule—Victoria—Apollinaris—Vals—Bonne—Friedrichshall—Apotaqui—St-Léon.